

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Diplomová práce

Bc. Anna Marelová

Sebehodnocení a partnerské vztahy

Self-esteem and romantic relationships

Praha 2019

Vedoucí práce: PhDr. Hedvika Boukalová, PhD.

Na tomto místě bych chtěla poděkovat především vedoucí své práce PhDr. Hedvice Boukalové, PhD. za cenné rady, trpělivost, pečlivost a laskavý přístup po celou dobu mé práce. Dále bych chtěla poděkovat příteli pprap. Mgr. Cyrilu Kunštovi za odborné i věcné rady k práci a především za velkou trpělivost, oporu a obětavost po celou dobu mého psaní. Děkuji také rodině a všem ostatním lidem, kteří mi byli oporou.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 19. 7. 2019

.....

Anna Marelová

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá sebehodnocením a vybranými aspekty partnerských vztahů. Nejprve jsou v práci definována základní teoretická východiska pojmů sebehodnocení, partnerských vztahů a zvolených konstruktů – tedy spokojenosti, důvěry a konfliktů. Konflikty jsou dále rozděleny na 6 stylů (kompromisní, dominantní, submisivní, separační, vyhýbavý a reaktivní).

Pro empirickou část byl zvolen kvantitativní výzkum prostřednictvím dotazníkového šetření. Cílem výzkumu bylo prozkoumání vztahů mezi vybranými vztahovými konstrukty a sebehodnocením. Výzkumu se zúčastnilo 345 respondentů, jejichž odpovědi byly získány prostřednictvím online sběru dat. Pro zjišťování míry sebehodnocení byla použita Rosenbergova škála sebehodnocení (Rosenberg Self-esteem Scale), pro spokojenost Index párové spokojenosti (Couples Satisfaction Index – CSI), pro měření důvěry Škála dyadické důvěry (The Dyadic Trust Scale) a nakonec pro styly řešení konfliktů byla použita Škála konfliktů v partnerských vztazích (Relationships Partner Conflict Scale). Všechny stanovené hypotézy mohly být na základě získaných výsledků podpořeny. Bylo zjištěno, že sebehodnocení pozitivně souvisí s partnerskou spokojeností a důvěrou a dále s kompromisním a dominantním stylem řešení konfliktů. Negativně se sebehodnocením souvisel separační, submisivní, vyhýbavý a reaktivní styl řešení konfliktů.

Klíčová slova: důvěra, partnerské vztahy, sebehodnocení, spokojenost, styly řešení konfliktů

Abstract

Master thesis explores self-esteem and chosen aspects of romantic relationships. At first were defined theoretical background of self-esteem concept, romantic relationship concept and chosen constructs – satisfaction, trust and conflicts. Conflicts are divided into 6 styles (compromise, dominant, submissive, separation, avoidant and reactive).

For the empirical part of thesis a quantitative approach was chosen using questionnaire exploration. Main goal of the research was exploring of relationships between chosen relationship constructs and self-esteem. In research participated 345 respondents, whose answers were acquired using online testing. For the amount of self-esteem the Rosenberg Self-esteem Scale was used, for amount of satisfaction Couples Satisfaction Index (CSI) was used, for trust The Dyadic Trust Scale was used, for a strategy of conflict solving Relationships Partner Conflict Scale (RPCS) was used. Every established hypothesis could be supported based on obtained results. Self-esteem correlates positively with satisfaction and trust in romantic relationships and also with compromise and dominant style of conflict solving. Self-esteem correlates negatively with separative, submissive, avoidant and reactive style of conflict solving.

Keywords: trust, romantic relationships, self-esteem, satisfaction, styles of conflict solving

Obsah

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 Sebehodnocení	11
1.1 Sebepojetí	11
1.2 Definice sebehodnocení	11
1.2.1 Aspekty sebehodnocení	12
1.2.2 Typy sebehodnocení	13
1.3 Zdroje sebehodnocení	13
1.4 Vývoj sebehodnocení	14
1.5 Úroveň sebehodnocení	17
1.5.1 Vysoké sebehodnocení	17
1.5.2 Nízké sebehodnocení	17
1.6 Sebehodnocení v kontextu rozdílů mezi muži a ženami	18
1.7 Teorie vztahující se k sebehodnocení	19
1.7.1 Sebediskrepanční teorie – E. T. Higgins	19
1.7.2 Symbolický interakcionismus – M. Mead	20
1.7.3 Fenomenologická teorie – C. R. Rogers	20
1.7.4 Teorie sebehodnocení – M. Rosenberg	21
2 Partnerské vztahy	22
2.1 Citová vazba v partnerských vztazích	23
2.2 Formy partnerských vztahů	24
2.3 Spokojenost v partnerských vztazích	26
2.3.1 Strategie ovlivňující spokojenost v partnerských vztazích	27
2.4 Důvěra v partnerských vztazích	30
2.4.1 Důvěra a citová vazba	32
2.5 Konflikty v partnerských vztazích	33

2.5.1	Styly řešení konfliktů v partnerských vztazích	35
3	Sebehodnocení a partnerské vztahy	37
3.1	Spokojenost a sebehodnocení v partnerských vztazích	37
3.1.1	Psychologické mechanismy vysvětlující souvislosti sebehodnocení a partnerské spokojenosti	38
3.2	Důvěra a sebehodnocení v partnerských vztazích	39
3.3	Konflikty a sebehodnocení v partnerských vztazích.....	40
3.3.1	Sebehodnocení a styly řešení konfliktů	41
3.4	Teorie vztahující se k sebehodnocení a partnerským vztahům	43
II	EMPIRICKÁ ČÁST.....	46
4	Cíl výzkumu.....	46
5	Formulace výzkumných otázek a hypotéz.....	47
6	Typ výzkumu	49
7	Použité metody	49
7.1	Rosenbergova škála sebehodnocení (Rosenberg Self-esteem Scale).....	49
7.2	Index párové spokojenosti (Couples Satisfaction Index - CSI)	50
7.3	Škála dyadické důvěry (The Dyadic Trust Scale).....	51
7.4	Škála konfliktů v partnerských vztazích (Relationship Partner Conflict Scale).....	51
8	Výzkumný vzorek.....	52
8.1	Výsledky sběru dat.....	52
9	Výsledky výzkumu	57
9.1	Testování hypotéz	58
10	Diskuze a interpretace výsledků	64
11	Závěr	73
	Seznam použité literatury	74
	Seznam grafů	89
	Seznam tabulek	89
	Přílohy.....	90

ÚVOD

Německý psychoterapeut Heinz-Peter Röhr (2013) ve své práci zmiňuje, že mnoho duševních onemocnění pochází z narušeného pocitu vlastní hodnoty. Stejně tak sebehodnocení může působit na mnoho dalších oblastí v životě člověka. Z těchto oblastí má nemalou důležitost oblast partnerských vztahů. Již slavný psycholog Erich Fromm ve své práci zmiňoval, že základním předpokladem schopnosti milovat, je sebeláska. Člověk nejprve musí sám sebe vnímat jako hodnotnou bytost, cenit si sebe samého a poté může dávat lásku také druhým (Fromm, 2015). Skrz sebehodnocení si člověk vytváří vztah s druhými. Právě na téma sebehodnocení a partnerských vztahů se bude zaměřovat následující práce.

Ačkoli vztahem sebehodnocení a partnerských vztahů se v českém prostředí ještě mnoho studií nezabývalo, četné zahraniční studie souvislost těchto konstruktů potvrzují. Např. ve výzkumu Erola a Ortha (2016) bylo zjištěno, že sebehodnocení souvisí s kvalitou vztahů a spokojeností. Autoři této práce zmiňují vhodnost rozšíření výzkumných prací také na další vztahové složky, např. chování partnerů během řešení konfliktů. Tomuto tématu bude věnována pozornost ve výzkumné části diplomové práce.

Práce je standardně rozdělena na *teoretickou* a *empirickou část*. *Teoretická část* je rozdělena na tři hlavní kapitoly. První z nich se zaměřuje na sebehodnocení, jeho základní aspekty a typy, dále zkoumá zdroje a vývoj sebehodnocení, úroveň sebehodnocení a zmiňuje též sebehodnocení v kontextu rozdílů mezi muži a ženami. Na závěr jsou v kapitole vymezeny některé teorie zabývající se sebehodnocením.

Druhá kapitola je věnována problematice partnerských vztahů. Jsou zde rozebírány základní východiska partnerských vztahů, jejich formy a dále citová vazba v kontextu partnerství. Další podkapitoly této části jsou věnovány spokojenosti, důvěře a konfliktům v partnerských vztazích.

Třetí kapitola se zabývá vztahem dvou zmíněných konstruktů, tedy sebehodnocením a partnerskými vztahy. Zmiňuje souvislost sebehodnocení se spokojeností, důvěrou a konflikty v partnerských vztazích a rozebírá některé psychologické mechanismy týkající se provázanosti těchto pojmů. Na závěr kapitoly jsou též zmíněny některé teorie týkající se této problematiky.

Empirická část práce je realizována kvantitativní formou prostřednictvím dotazníkového šetření. Zaměřuje se na exploraci vztahu sebehodnocení a partnerských vztahů v českém prostředí a zkoumá souvislosti s vybranými vztahovými konstrukty, mezi které byla

zařazena spokojenost, důvěra a styly řešení konfliktů (kompromisní, dominantní, submisivní, separační, vyhýbavý a reaktivní).

I TEORETICKÁ ČÁST

1 Sebehodnocení

Sebehodnocení je z širšího hlediska součástí sebepojetí. Nejprve tedy bude věnována krátká pozornost tomuto pojmu.

1.1 Sebeпоjetí

Sebeпоjetí je definováno jako „*souhrn představ a hodnotících soudů, které o sobě člověk chová*“ (Blatný & Plháková 2003, s. 92). Někteří autoři používají pojem sebepojetí a sebehodnocení synonymně. V rámci této práce budou tyto dva pojmy rozlišeny dle klasifikace Blatného.

Sebeпоjetí je složeno ze tří aspektů – kognitivního, emočního a konativního (Blatný & Plháková 2003). Pojem sebehodnocení je označován emoční aspekt Já. Jelikož je klíčovým pojmem této práce, budou mu věnovány následující kapitoly.

1.2 Definice sebehodnocení

Sebehodnocení je definováno jako „*představa sebe z hlediska vlastní kompetence (ať už v jakékoli oblasti – sociální, morální nebo výkonové)*“ (Blatný & Plháková 2003, s. 115).

Součástí sebehodnocení je vyjádření vztahu k sobě a to hodnocením ve smyslu pozitivitu – negativitu (Blatný & Plháková, 2003). Člověk se srovnává s určitými standardy, nejčastěji s ideálním Já (Výrost & Slaměník, 2008). Tento emoční vztah k sobě, neboli sebehodnocení, bývá někdy označován také jako sebeúcta (v angličtině self-esteem), sebedůvěra či sebevědomí (Blatný & Plháková, 2003). V této práci bude v rámci jednotnosti terminologie používán pojem sebehodnocení.

Sebehodnocení vyjadřuje, jaký má člověk celkový pocit ze sebe sama a jakou sobě samému přisuzuje hodnotu. Lze na něj nahlížet jako na konstrukt, v rámci kterého člověk může vnímat sám sebe jako podobného tomu, kým by se chtěl stát a zároveň se odlišuje od toho, kým by být nechtěl, s ohledem na své pozitivní i negativní stránky a vlastnosti (James, 1890).

Kernis (2006) shrnul 3 způsoby, jakými vědci sebehodnocení definují. Lze jej definovat z hlediska **hodnoty** jedince, z hlediska jeho **kompetencí** anebo **kombinací obou těchto pojmů**. Z hlediska **hodnoty** vypovídá sebehodnocení o tom, jak si člověk váží sám sebe a jak si přisuzuje zásluhy. Například člověk s nízkým sebehodnocením bude přesvědčený, že si dobré věci ve svém životě nezaslouží (např. práci, manželství).

Při pohledu na sebehodnocení z hlediska **kompetencí** se posuzuje, zda se jedinec snaží dosáhnout cílů, které si sám pro sebe vytyčil. Například člověk, který se vidí jako kompetentní, má cíl vystudovat vysokou školu a věří, že má schopnosti k dosažení tohoto cíle. Může zde však nastat případ, kdy např. dítě věří, že hodnota sama sebe je určena inteligencí a tak si bude přát, aby ho ostatní kolem vnímali jako chytré. Nebude se však ptát na informace, které neví, aby před druhými neztratilo svou hodnotu. Tento příklad lze chápat jako falešnou variantu vysokého sebehodnocení, které není založené na skutečné hodnotě jednotlivce. Posledním typem definice je sebehodnocení založené na **kombinaci obou** těchto konceptů – jak hodnoty, tak kompetence. Jedinec z pohledu této definice má nějaký cíl, věří, že si tento cíl zaslouží a že má dovednosti k jeho dosažení (Kernis, 2006).

1.2.1 Aspekty sebehodnocení

Schützová (2005, podle Nakonečný, 2009) charakterizovala 4 základní aspekty sebehodnocení:

- **Obecné sebehodnocení** – značí, zda člověk akceptuje sám sebe, má k sobě pozitivní vztah a celkovou představu, že je dobrý člověk;
- **Sociální sebehodnocení** – jak se jedinec domnívá, že ho vnímají druzí lidé a jak s nimi navazuje kontakt;
- **Výkonnostní sebehodnocení** – jak je člověk spokojen se svými profesionálními výkony a jak se domnívá, že je schopen plnit své úkoly;
- **Fyzické sebehodnocení** – zda člověk vnímá sám sebe jako atraktivního a je spokojen se svým tělem.

1.2.2 Typy sebehodnocení

Rysové a stavové sebehodnocení

Sebehodnocení můžeme rozdělit na rysové a stavové. Rysové sebehodnocení lze chápat jako rys osobnosti, který je určován tím, jak se osoba obecně nejtypičtěji hodnotí (Leary & McDonald, 2003). Může vykazovat pouze pomalé změny ve velmi dlouhém časovém období. Z hlediska stability ho lze považovat za srovnatelné s charakterovými rysy (Orth & Robbins, 2014).

Dalším typem je tzv. stavové sebehodnocení (state self-esteem), které je závislé na aktuálním okamžiku a může se proměňovat. Předpokládá se, že tento typ sebehodnocení je méně stabilní a prochází okamžitými změnami. Např. kompliment nebo urážka může dočasně sebevědomí změnit (Klosterman, 2012).

Globální a specifické sebehodnocení

Dále lze sebehodnocení klasifikovat na globální a specifické. Lze na něj nahlížet buď jako na globální nečleněný rys, který se týká osobnosti jako celku (**globální sebehodnocení**) nebo jako specifický postoj k různým aspektům jedincova života – např. k pracovnímu výkonu, sociálnímu postavení či tělesnému vzhledu (**specifické sebehodnocení**) (Heatherton & Wyland, 2003).

Globální sebehodnocení je generalizovaná, poměrně stálá percepce hodnoty vlastního já (Blatný & Plháková, 2003). Je souhrnem sebehodnocení v různých jeho aspektech. Vliv těchto aspektů je určován dle jejich subjektivní důležitosti pro sebehodnocení daného jedince (Heatherton & Wyland, 2003).

Globální sebehodnocení je silně afektivní a souvisí s celkovým pocitem osobní pohody. Specifické sebehodnocení je více kognitivní a silněji ovlivňuje chování a výkon (Rosenberg a kol. 1995).

1.3 Zdroje sebehodnocení

Sebehodnocení je výsledkem sociálního učení, ke kterému dochází během interakce člověka s okolním světem (Blatný, 2003). Mezi základní zdroje sebehodnocení patří sociální zpětné vazby, které člověk dostává od druhých, kdy pozoruje jak na něj a jeho činnost reaguje sociální okolí. Cooley (1902) vytvořil koncept tzv. „zrcadlového já“, který tvrdí, že na sebe

samé pohlížíme způsobem, jakým na nás nahlíží ostatní – tedy jaké nám nastavují zrcadlo. Pohledy druhých se během dospívání stanou součástí trvalé psychické struktury.

Dalším zdrojem sebehodnocení je vnímání vlastních schopností a úspěchů. Důležité je také sebezpozorování.

Všechny zmíněné zdroje jsou v interakci. Člověk své chování posuzuje zpětně až poté co něco učinil a tak do svého hodnocení zahrnuje jak hodnocení sociálního okolí, tak sebezpozorování (Nakonečný, 2009).

Crocker a Wolf (2001) zmiňují zdroje sebehodnocení, mezi které patří:

Rodinná podpora (zda jsou na jedince rodiče hrdí), uznání druhými (zda si ho druzí váží), soutěžení (zda je lepší než ostatní), zjev (zda se domnívá, že vypadá dobře), náboženský postoj (zda ho Bůh miluje), úspěch (zda je dobrý ve studiu), hodnotová orientace (zda se chová morálně).

Dalším zdrojem sebehodnocení, který zmiňuje Blatný (2010), je pozitivní a negativní afektivita. Afektivita je chápána jako dispozice k určitému typu prožívání a ovlivňuje to, jak člověk posuzuje sám sebe a postoje druhých k němu. Je prokázán úzký vztah mezi emočním prožíváním a kognitivními procesy. To dokazují mimo jiné poruchy afektivity, kdy člověk např. v důsledku deprese může vnímat realitu zkresleně, vyhodnocovat negativně určité situace a soustředí se pouze na negativní fakta nebo jen některé aspekty reality a nevyhodnocuje situaci zcela objektivně. Příkladem může být také vztahování jednoho zážitku na všechny podobné situace (nesložil jsem zkoušku = celý můj život je špatně). Toto vede k tzv. černobílému myšlení (kdy vše je buď dobré nebo špatné), či k přehnanému perfekcionismu nebo strachu ze selhání (Blatný, 2010).

1.4 Vývoj sebehodnocení

Kritéria toho, jak hodnotíme sami sebe, jsou započata již v dětství. Sebehodnocení utváří rodiče či jiné významné osoby v rámci rodiny. To, jakou nám rodiče poskytují oporu, nejvíce predikuje naše sebehodnocení až do adolescence (Harter, 1996).

Určující fází, během které dochází k vývoji vlastní hodnoty, je prvních 5-6 let života. Sebehodnocení v tomto období určuje několik faktorů. První vychází ze vztahu rodičů k jedinci – jaké měli požadavky, jakou oporu mu poskytovali a jakou mu projevovali vřelost a péči (Röhr, 2013). Děti snadno přijímají názory, jaké o nich rodiče nebo pečovatelé mají. Když tedy dítě schvaluje, reaguje na něj a pečují o něj, sebehodnocení dítěte se může navyšovat (Leary & MacDonald, 2003).

Coopersmith (1968) provedl výzkum, ve kterém zjišťoval vliv stylů rodičovské výchovy na sebehodnocení chlapců. Zjistil, že chlapci s vysokým sebehodnocením měli rodiče, kteří na ně byli rozumně přísní a důslední. Projevovali vůči svým dětem pozitivní emoce a vřelost, o své děti se zajímali a očekávali, že dosáhnou vysokých cílů. Děti poté byly více hovorné, aktivní a úspěšnější. Výzkumy Duseka & McIntyra (2003) rovněž ukazují, že výchova na principu pozitivní autority má kladnější vliv na sebehodnocení než výchova autoritářská, benevolentní nebo lhostejná.

Také v ČR byl proveden výzkum na toto téma, ve kterém bylo zjištěno, že děti, které hodnotily své rodiče jako zajímavější se a empatické, měly pozitivnější sebehodnocení (Macek, 2003).

Rodiče dětí s nižším sebehodnocením se o své děti méně zajímali, měli od nich nižší očekávání, byli k nim více kritičtí či je považovali za přítěž. Děti měly častěji somatické obtíže jako bolesti hlavy, nespavost či poruchy trávení. Objevovaly se u nich také nižší osobní ambice (Coopersmith, 1968).

Mezi další faktory ovlivňující sebehodnocení patří status rodiny a vztah jedince k vlastnímu tělu. Některé výzkumy ukazují, že děti, které rodiče vnímali jako roztomilé a hezké, zažívaly více pozitivního kontaktu a pozornosti, než děti, které tak atraktivní nebyly, což mělo vliv na jejich vnímání hodnoty sebe sama (Röhr, 2013).

Z hlediska vlivu rodičů je dalším faktorem také předávání pocitu vlastní hodnoty dítěti. Tím, nakolik pozitivně dítě zrcadlí a jak mu jsou schopni projevit náklonnost, dítěti potvrzují jeho hodnotu. Nezáleží však pouze na slovech, které rodiče svým dětem sdělují, ale také na mimice, gestech a činech (Röhr, 2013).

Počátky formování sebehodnocení jsou často zmiňovány v období kolem 3. roku dítěte, které je spojené se vznikem vědomí vlastního Já. Hlavním kritériem hodnocení je zde postoj významných osob při plnění či neplnění požadavků a norem (Vágnerová, 2000). Úroveň sebehodnocení je v dětství obecně relativně vysoká (Robins a kol., 2002).

Během dalšího vývoje se stále více uplatňuje vliv vrstevníků. Vliv rodičů ale zůstává stejně tak důležitý. Změna ohledně určování sebehodnocení nastane až s přechodem do dospělosti, kdy jsou jedinci nejvíce ovlivněni přechodem do zaměstnání a založením vlastní rodiny. U dospělých sebehodnocení určují především spolupracovníci, významné osoby z rodiny (partner, rodiče), přátelé a vlastní děti.

Během dospívání jsou vnější zdroje internalizovány a stávají se trvalou součástí sebepojetí. Významná změna nastává během vývoje mezi 9.-11. rokem, kdy se jedinec posouvá od identifikace se vzorem k jeho internalizaci. Ve fázi identifikace dítě přijímá

významné druhé jako normy pro vlastní chování. Když se však posune do fáze internalizace, získá schopnost kriticky reagovat na vlastní činy nezávisle na mínění ostatních (Higgins, 1991).

Identita a pohlížení na sebe, tedy i rozvoj sebehodnocení, se dále proměňuje během dospívání. V období pubescence dochází k hledání a rozvoji vlastní identity (Vágnerová, 2000). Toto období se vyznačuje poklesem sebehodnocení, který pravděpodobně nastává kvůli konfliktním požadavkům ohledně rolí jedince, rychlým změnám během zrání a stále složitějším vztahům. Dívky a chlapci se stávají reprodukčně zralými a tráví méně času s rodinou, jelikož vztahy s přáteli nebo partnerské vztahy stále více nabývají na důležitosti. Na přelomu dalšího období také zažívají přechod ze základní na střední školu. Ze všech těchto změn mohou vznikat určité pocity nedostačivosti (Robins a kol., 2002). V tomto období je také důležité vnímání vlastního vzhledu, které je též významným zdrojem sebehodnocení.

Dalším obdobím, které navazuje, je období adolescence. Během něj dochází k postupné stabilizaci identity. Pro adolescenta je významné hodnocení vlastních kompetencí. Důležité je také hodnocení druhých lidí. Názory ostatních jsou velmi důležité z důvodu stále trvající nejistoty a pochybností o vlastní hodnotě. Pro identitu jsou důležité také partnerské vztahy (Vágnerová, 2000). Vznik blízkého partnerského vztahu je důležitým vývojovým úkolem během přechodu do dospělosti (Arnett, 2000).

Období dospělosti, které následuje, je spojeno se stabilizací sebehodnocení, větší sebedůvěrou a sebejistotou (Vágnerová, 2000). Následný střední věk se vyznačuje stabilitou v pracovní sféře, v rodině i v partnerských vztazích. Jedinci v tomto období mají větší kontrolu nad svým životem a jsou na vrcholu svého úspěchu (Levinson, 1978). Mají také vyšší úroveň zralosti a přizpůsobení okolí a narůstají u nich vlastnosti jako je emoční stabilita, svědomitost či přívětivost (Roberts, Walton & Viechtbauer, 2006).

Přechod do období stáří může vykazovat nestabilitu či pokles v sebehodnocení, které vyplývá ze změn rolí (odchod do důchodu, snížení pracovních dovedností), ve změnách v blízkých vztazích (odchod dětí, smrt partnera, snížená sociální opora), změny v tělesném fungování (klesající úroveň paměti, snížená pohyblivost) či pokles v socioekonomickém postavení (Baltes & Mayer, 1999). Některé teorie navrhují alternativní hypotézu ohledně stárnutí, která tvrdí, že pokud mají starší jedinci osvojené účinné strategie zvládání různých životních přechodů, mohou si udržet osobní pohodu a sebehodnocení i během období stáří (Baltes & Mayer, 1999; Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999).

1.5 Úroveň sebehodnocení

V následujícím textu se práce bude zabývat úrovní sebehodnocení. Jak již bylo zmíněno, sebehodnocení je obvykle hodnoceno na škále positivity – negativity nebo se dělí na nízké a vysoké. Tato klasifikace může vzbuzovat dojem, že se jedná o dichotomický konstrukt. Neexistují však jen dva typy sebehodnocení, ale celé kontinuum, přičemž vysoké a nízké sebehodnocení jsou dva extrémní póly stupnice a jejich rozdělení na dva typy je používáno jen kvůli zjednodušení terminologie (Baumeister, 2005).

1.5.1 Vysoké sebehodnocení

Nakonečný (2014, s. 244) tvrdí, že *„naprostá většina lidí má snahu získávat a udržovat si pozitivní sebehodnocení, jehož zdrojem je jejich úspěšná činnost a jejich posuzování sociálním okolím, zejména od tzv. „významných druhých“, tj. od osob, které jsou pro ně významné“*.

Vysoké sebehodnocení jedinec prožívá jako pocit, při kterém vnímá sám sebe jako hodnotnou lidskou bytost, která je prospěšná druhým, respektuje sám sebe a zároveň si je vědom svých chyb (Owens, 1994). Jedinci s vysokým sebehodnocením o sobě pozitivně smýšlejí a dovedou ocenit vlastní úspěchy a schopnosti. Vnímají se také jako inteligentnější, společensky oblíbenější, atraktivnější a zdravější. Při objektivních měřeních se však tato subjektivní přesvědčení mohou ukazovat jako klamná a ve skutečnosti se od osob s nízkým sebehodnocením nijak neliší. Objektivně jsou však osoby s vysokým sebehodnocením více iniciativní, častěji začínají konverzaci s cizí osobou a jsou více imunní vůči příkazům druhých. Jsou také šťastnější, lépe zvládají stres, lépe se vyrovnávají s traumaty či selháním a jejich nálada je méně náchylná ke změnám (Baumeister, 2005). Mezi rizika vysokého sebehodnocení patří stanovování si nereálných cílů, přičítání neúspěchu vnějším okolnostem a přeceňování vlastní osoby (Kernis, 2003).

Mezi faktory, které ovlivňují pozitivní sebehodnocení, patří vlastnosti osobnosti, jako extraverte, dominance a emoční stabilita (Blatný & Osecká 1998).

1.5.2 Nízké sebehodnocení

Jedinci s nízkým sebehodnocením mají ohledně sebe spíše negativní či neutrální pocity. Nemají pozitivní přesvědčení o svých kvalitách (Campbell, 1990). Cítí se nedostateční, nehodnotní a neschopní jako lidé a nechávají své stránky, které vnímají jako

slabé, ovládat jejich pocit o vlastní hodnotě (Owens, 1994). Jejich sebehodnocení je nestabilní a nejisté (Campbell, 1990).

Osoby s nízkým sebehodnocením jsou náchylnější k negativním emocím, jako je smutek, úzkost, deprese, vztek, vina, stud či osamělost. Jsou také častěji plaché nebo prožívají sociální úzkost, což může snižovat četnost uzavírání přátelství nebo to, jak s lidmi z okolí vychází (Baumeister, 2005). Mají také tendenci k sebeobviňování (Blatný & Osecká, 1998). Při neúspěchu se snadněji vzdávají a častěji mění na základě přesvědčování svůj názor. Mohou být také nedůvěřivější a emočně labilnější (Baumeister, 2005).

Lidé s nízkým sebehodnocením špatně snášejí kritiku a prohry či neúspěch, jelikož je vnímají pro jejich sebehodnocení jako ohrožující. Zvýšeně citlivě také přičítají situacím závažnost. Mohou být ohledně druhých nedůvěřiví a snažit se jednat tak, aby to pro ně bylo bezpečné a nedopouštěli se chyb. V menší míře vyjadřují své názory, jsou pasivnější, chybí jim spontánnost a nebo se mohou hůře rozhodovat. Záleží jim spíše na tom, aby je druzí přijímali. Lidé s vysokým sebehodnocením se oproti tomu rádi dozvídají zpětnou vazbu (Rosenberg & Owens, 2001).

Nízké sebehodnocení není vrozené. Dokonce i děti, které se narodily s tělesnou vadou, nemusejí mít nízké sebevědomí, pokud vyrůstají v láskyplném prostředí. Vědomí vlastní hodnoty lidé získávají v průběhu svého života. Rozhoduje o něm to, jaká člověk zažil zklamání (frustrace), v jaké intenzitě a četnosti. Teorie frustrace-agrese (Dollard & Miller, 1939) tvrdí, že frustrace nebo zklamání vede k agresi. Toto však nemusí být jediná strategie při vyrovnávání se s frustrací. Dalšími strategiemi může být např. regrese, závislé chování, stažení se do sebe, apatie či psychosomatické symptomy. Stejně tak může být frustrace příčinou slabého sebevědomí. Příčinou této frustrace může být již zmíněný rodičovský vliv, výchova, nesvobodná sexualita, vliv společnosti (médií, srovnávání s druhými), či frustrující zážitky s mezilidskými vztahy (Lauster, 1993).

1.6 Sebehodnocení v kontextu rozdílů mezi muži a ženami

Lidé s vysokou mírou pozitivního sebehodnocení mohou být ve svém chování více dominantní, méně citliví vůči druhým a spíše maskulinní (Blatný, 2001). Dle Blatného (2001), který se zabýval souvislostí mezi sebehodnocením, životní spokojeností a genderovými rozdíly, existují rozdíly mezi dívkami a chlapci co se týče úrovně sebehodnocení – chlapci mají údajně sebehodnocení vyšší. U dívek se sebehodnocením

kladně souvisí přívětivost. Chlapci se oproti tomu ve studii popisovali jako méně emotivní a přívětiví a se stoupající přívětivostí se jejich sebehodnocení snižovalo.

Mezi pohlavími také existují rozdíly, co se týče toho, jakým způsobem sami sobě lidé připisují hodnotu – muži se srovnávají s okolím a jsou spokojeni, když jsou lepší než druzí. Ženy oproti tomu kladou důraz na to, jakou získávají zpětnou vazbu a jsou spokojeny, jsou-li ostatními akceptovány (Nakonečný, 2009).

Sebehodnocení u žen a mužů má v naší společnosti různé zdroje. U mužů se sebehodnocením souvisí dominance, úspěšnost a výkonnost a jsou u nich oceňovány především vlastnosti jako je síla, nezávislost či sebeprosazování. U žen se očekávají vlastnosti jako je submisivita, přizpůsobování se, emocionalita a důraz na mezilidské vztahy. Více jsou však v euroamerické společnosti oceňovány maskulinní charakteristiky.

Pokud jedinec nesplňuje tato očekávání od svého okolí, jeho sebehodnocení se může snižovat (Vágnerová, 2007).

Mezi muži a ženami existují také genderové rozdíly, co se týče pocitů ohledně vlastního těla. Ženy častěji hodnotí části svého těla negativně. Tato nespokojenost souvisí často s pocitem, že mají nadváhu a srovnávají své tělo s kulturním ideálem. Muži oproti tomu odvozují sebehodnotu od vnímání své fyzické síly (Heatherton & Wyland, 2003).

1.7 Teorie vztahující se k sebehodnocení

V rámci tématu sebehodnocení existuje množství teorií zaměřujících se na různé aspekty, které mohou sebehodnocení ovlivňovat. Vzhledem k zaměření a omezené délce práce, bylo vybráno pouze několik teorií, které mohou souviset s interakcí s druhými lidmi, potažmo s blízkými vztahy.

1.7.1 Sebediskrepanční teorie – E. T. Higgins

Teorie sebediskrepancí se zabývá tím, jak souvisí emoční stavy, sebereflexe a domnělé očekávání druhých osob. Člověk má v sobě různé reprezentace Já, tedy ideální Já, požadované Já a skutečné Já (Výrost & Slaměník, 2008). Ideální Já je reprezentací atributů, které by jedinec v ideálním případě rád měl. Požadované Já jsou atributy, o kterých je člověk přesvědčen, že by je měl mít (Blatný & Plháková, 2003). V tomto kontextu člověk přemýšlí o tom, jak ho vnímají a hodnotí druzí lidé a jaké normy a povinnosti přijal za své (Výrost & Slaměník, 2008). Když v těchto oblastech reprezentací Já dochází k nesouladu (diskrepanci) – tedy je velký rozpor mezi tím, jaký by si člověk přál být a jak se vidí ve skutečnosti, ztrácí

dotyčný pozitivní mínění o sobě a prožívá negativně laděné emoce – nespokojenost, smutek, zklamání či napětí a úzkost (Blatný, 2010).

Pokud člověk nenaplní očekávání druhých, prožívá strach, že ztratí jejich náklonnost, lásku či úctu, cítí hanbu a stud, případně se obává trestu. Pokud nenaplní představu požadovaného Já (povinnosti a závazky, pro které se sám rozhodl), vyvolává to v jedinci pocit úzkosti a cítí se provinile.

Zažívat určitou míru diskrepance je normální, avšak záleží na tom, jak je velká či jakých oblastí se týká (Výrost & Slaměník, 2008).

1.7.2 Symbolický interakcionismus – M. Mead

Teorie symbolického interakcionismu se zaměřuje na proces, během kterého na člověka působí jiní lidé. Mluví o tom, že jedinci reagují v souladu s postoji, které mají jejich významné druhé osoby. Velký význam tedy mají sociální interakce s druhými. Sebehodnocení se utváří pomocí sociálního srovnávání, na základě jehož získává jedinec dojem o tom, jaký je (Hayesová, 2013). Důležitou roli zde hraje jazyk, který je nástrojem osvojování si sociálních významů.

Nízké sebehodnocení dle této teorie pravděpodobně vzniká, když jedince klíčové osoby odmítaly, ignorovaly nebo ponižovaly (Mead podle Heatherton & Wyland, 2003, s. 221).

1.7.3 Fenomenologická teorie – C. R. Rogers

Dle fenomenologické teorie je sebehodnocení výsledkem internalizovaných sociálních norem. Aby si člověk udržel pozitivní sebehodnocení, je nutné, aby tyto normy byly realistické. Člověk má dvě základní potřeby - potřebu *kladného přijetí od druhých* a rozvíjení svého potencionálu a schopností, tedy *sebeaktualizaci*. Když člověk zažije bezpodmínečné přijetí, může svůj potenciál rozvíjet, směřovat k sebeaktualizaci a jeho sebehodnocení je přiměřeně vysoké. Existují však lidé, kteří toto přijetí nezažili a náklonnost a láska u nich byla podmíněna tím, zda se chovali dle požadavků druhých a jak byli ostatními schvalováni. Lidé, kteří toto zažívali, prožívají strach z nesouhlasu a potřebují schvalovat své chování, což jim brání v jejich vlastním seberozvoji. Mají nerealistické podmínky pro hodnocení své vlastní hodnoty a svého chování. Vyžadují sami od sebe dělat vše dokonale a velice citlivě reagují na sebemenší nezdar. Následně prožívají velký nesoulad mezi tím, kým jsou a jací by chtěli být a jejich sebehodnota se snižuje (Rogers, 1961).

1.7.4 Teorie sebehodnocení – M. Rosenberg

Z pohledu teorie M. Rosenberga je sebehodnocení vnímáno jako globální jednodimenzionální konstrukt, který je relativně stálý (více viz globální sebehodnocení), přičemž člověk může mít pozitivní nebo negativní postoj k sobě samému. Sebehodnocení je utvářeno sociálním prostředím (Rosenberg, 1965).

Člověk má určitou ideální představu sebe. Rosenberg ve své teorii poukázal na to, že se může měnit podle toho, nakolik je tato představa realizovatelná. Rozlišil tzv. *ideální* sebeobraz a *závazný* (skutečný) sebeobraz, který se dle realističnosti jeho uskutečnění proměňuje (Rosenberg a kol., 1995). Rosenberg také uvažuje o Já jako o objektu. Ten rozděluje na sebeobraz (self-image) a sebehodnocení (self-esteem). Sebeobraz je představa sebe a jeho základem je kognitivní struktura s různými parametry (např. celistvost, jasnost, stabilita). Sebehodnocení vypovídá o úctě k sobě a vyjadřuje subjektivní hodnotu sebe sama, kterou lze vyjádřit na pólech pozitivního či negativního vnímání sebe (Rosenberg, 1965).

2 Partnerské vztahy

Mezi jednu ze základních potřeb každého člověka patří potřeba navazovat vztahy s druhými lidmi. Lidé v těchto vztazích hledají oporu a porozumění, možnost vyjadřovat své pocity a pocit bezpečí (Výrost & Slaměník, 2008). Četné výzkumy ukazují, že partnerské vztahy hrají důležitou roli ve štěstí jedince (Demir, 2008).

Jako první se těmito vztahy zabýval Kelley (podle Výrost & Slaměník, 2008, s. 233-235), který jako první zmiňoval pojem „osobní vztahy“ (*personal relationships*) a později zavedl termín „blízké vztahy“ (*close relationships*). Do blízkých vztahů patří nejen vážné partnerské vztahy a manželství, ale také přátelství či vztah rodičů s dětmi. Tyto vztahy se vyznačují úmyslnou interakcí, intimitou, vzájemnou závislostí, sebeodhalováním a angažovaností (Sillars & Scott, 1983).

Dále se práce zaměří pouze na partnerský vztah, jelikož patří mezi další klíčové pojmy této práce. V anglické literatuře se pojem partnerský vztah často označuje pojmem *romantic relationship* (romantický vztah). V rámci této práce bude tento výraz označován jednotným pojmem **partnerský vztah**.

Partnerský vztah se vyznačuje velmi silnou citovou vazbou mezi dvěma lidmi, kterou můžeme nazývat láskou. Patří k němu také časté myšlenky na druhého a sexuální touha (Výrost & Slaměník, 2008). Partnerský vztah vzniká mezi dvěma jedinci, které spojuje láska. Lásku bychom mohli definovat jako „*vitální sílu, radost z bytí druhého člověka, chemickou reakci, potvrzení hodnoty druhého, uspokojení nejnaléhavějších lidských potřeb a nejvyšší stupeň mezilidských vztahů*“ (Hargašová & Novák, 2007, s. 52).

Partnerský vztah se vyznačuje symetričností. Měl by také naplňovat určité potřeby obou partnerů. Patří mezi ně např. potřeba citové jistoty (intimita a akceptace), potřeba učení a zkušeností (empatie, rozvoj komunikace), potřeba autonomie (rozvíjet se, nebýt příliš závislý na partnerovi) a potřeba otevřené budoucnosti (představa společného života) (Vágnerová, 2007).

Jak je zmiňováno v četných výzkumných pracích (např. Dudová, 2019), mezi nejznámější teorie týkající se partnerských vztahů, patří **Sternbergova Triangulární teorie lásky**. Tato teorie rozděluje vztah na tři základní složky, které tvoří partnerský vztah. Patří mezi ně **emoční složka**, která zahrnuje intimitu ve vztahu, kdy partneři cítí vzájemnou blízkost a propojenost, vzájemně se podporují a tráví spolu čas.

Do **motivační složky** patří vášeň, přitažlivost, obdiv a fyzický kontakt. Tato složka převládá zejména na počátku vztahu.

Kognitivní složka zahrnuje oddanost (závazek) vůči partnerovi. Tato složka se vytváří v průběhu času a je v ní obsaženo, jak se partneři ve vztahu angažují, zda uznávají podobné hodnoty, společně překonávají překážky, sdílí společné zážitky, ale i stereotyp (Sternberg, 1998).

Další často zmiňovaná teorie, je **Teorie vzájemné závislosti**, která je považována za nejlépe rozvinutý model fungování vztahů (Dudová, 2019).

Tato teorie vznikla na základě investičního modelu C. Rusbultové. Dle ní osoby zůstávají v partnerských vztazích díky investicím a závazku (věrnosti), který ve vztahu pociťují. Investicemi je míněn např. společně strávený čas, sdělování osobních informací o sobě, společné vlastnictví věcí, přátelé apod. Kromě investic mezi důležité prvky dlouhodobých vztahů také patří spokojenost a alternativy (jejich nízká vnímaná úroveň), které společně vytvářejí pocit oddanosti (Rusbult, 1983).

2.1 Citová vazba v partnerských vztazích

Základ pro to jaké jedinec navazuje vztahy se vytváří již v raném věku člověka (Willerton, 2010). Mezi matkou (pečující osobou) a dítětem se vytváří trvalé emoční pouto, které se nazývá citová vazba (*attachment*). Kvalita a typ této vazby poté ovlivňuje další blízké vztahy až do dospělosti (Komárková, 2012). Na jejím základě si jedinec tvoří určitá přesvědčení o sobě, o druhých lidech a o vztazích obecně (Willerton, 2010). Citovou vazbou v partnerských vztazích se zabývaly četné výzkumy, které mimo jiné také zkoumaly souvislosti s různými konstrukty v partnerském vztahu. Tyto výzkumy budou konkrétněji rozebrány v příslušných kapitolách. Jelikož má citová vazba v problematice partnerských vztahů nemalý význam a bude v textu dávana do souvislostí s některými vybranými konstrukty, bude zde rozebrána o něco podrobněji, aby byl tomuto pojmu dán alespoň základní rámec. Pro přehlednost zde budou uvedeny také **typy citové vazby**, které mohou ovlivňovat chování jedinců v páru a které budou později také zmiňovány.

Bartolomew a Horowitz (1991) zkoumali citovou vazbu v partnerských vztazích u dospělých a rozdělili ji na 4 typy, ve kterých zmiňovali, jak jedinec vnímá sebe a druhé. **Jistý (bezpečný) typ** této vazby se vyznačuje tím, že jedinci je příjemné mít s druhým blízkost a nemá obavy, že ho partner opustí (Mikulincer & Shaver, 2007). Věří také, že druzí lidé mohou být milující a vnímaví vůči jeho pocitům. Má tedy pozitivní model sebe i druhých (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Dalším typem je **zapletený typ** citové vazby (Bartholomew & Horowitz, 1991), který je v některé terminologii také zmiňován jako **úzkostně-ambivalentní** (Hazan & Shaver, 1987). Jedincům s tímto typem vazby je příjemná citová blízkost s partnerem (Bartholomew & Horowitz, 1991), která se někdy může vyznačovat až touhou s druhým splynout. Tito jedinci mají nízké sebehodnocení a cítí se nejistí (Hazan & Shaver, 1987). Velmi jim záleží na přijetí od druhých a mají pocit, že si lásku druhého nezaslouží. Mají negativní model sebe a pozitivní model druhých (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Odmítavý typ citové vazby se vyznačuje udržováním odstupu od druhých osob a snahou o nezávislost. Takovou strategii jedinci volí z důvodu, aby se vyhnuli případnému zklamání (Mikulincer & Shaver, 2007). Vyhýbají se blízkosti ve vztahu a díky tomu mají pocit, že je druzí nemohou zranit. Mají pozitivní model sebe a negativní model druhých. (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Posledním typem je **ustrašený typ** citové vazby (Bartholomew & Horowitz, 1991). Hazan a Shaver (1987) tento typ nazývají také jako **vyhýbavý**. Jedinci s tímto typem vazby mají vztahy vyznačující se nízkou důvěrou a distancí a vykazují nízkou spokojenost a nestabilitu. Mají obavu, že je druzí odmítnou či zraní a je pro ně tedy těžké jim důvěřovat (Mikulincer & Shaver, 2007). Blízkosti se raději vyhýbají, protože mají obavu z odmítnutí. Mají negativní model sebe i druhých (Bartholomew & Horowitz, 1991).

2.2 Formy partnerských vztahů

Ve formách partnerských vztahů došlo v posledních desetiletích k výrazným změnám. Tento jev může být považován za odraz širších společenských změn. Rozšířilo se např. nemanželské soužití, vzrostla rozvodovost či se zvýšil počet lidí, kteří chtějí žít bez stálého partnera (Katrňák, 2011). Mladí lidé začínají žít společně v nesezdaných svazcích a sňatky odkládají až do pozdějšího věku nebo do manželství vůbec nevstupují (Hamplová, 2007). V poslední době ovšem četnost vstupů do manželství začíná opět stoupat (ČSÚ, 2019).

V dalším textu budou nastíněny některé formy partnerských vztahů, které jsou později zmiňovány ve výzkumné části práce.

Manželství je trvalé soužití ženy a muže, které je právně uzavřeno po svobodném rozhodnutí obou partnerů. Dle Vágnerové (2007) je manželství ze sociálního hlediska stav, který spojuje dvě rodiny novým příbuzenským vztahem. Z psychologického hlediska si tímto svazkem partneři definují svou příslušnost ke vztahu, získají nové role a nastaví si určitý životní styl. Z fyzického hlediska partneři v rámci manželství sdílejí určitý prostor (společný

domov) a časový úsek života, který tráví společně. Dle Giddense (2013) manželé budují svůj vztah na základě náklonnosti, která vychází z vzájemné přitažlivosti a přesvědčení, že se k sobě partneři hodí. Dříve manželství fungovalo spíše jako nástroj např. pro ekonomické zabezpečení a výchovu dětí a umožňovalo vést slušný život. V současné době je spíše chápáno jako individuální rozhodnutí obou jedinců (Katrňák, 2011).

Co se týče četnosti vstupů do manželství v České republice, do 90. let bylo tehdejší Československo země s nejvyšší mírou sňatečnosti mezi evropskými státy. Sňatky v roce 1990 uzavřelo 90 953 osob (ČSÚ, 2001). Šmolka (podle ČTK, 2019) tento fakt vysvětluje masivním tlakem tehdejší společnosti na uzavírání manželství. Od nového století se však počet sňatků začal snižovat. Nejméně sňatků bylo v roce 2013, kdy sňatek uzavřelo pouze 43 500 osob. V současné době ovšem zájem o manželství opět roste. Sňatek v minulém roce uzavřelo 54 470 párů, což bylo nejvíce od roku 2007 (ČSÚ, 2019). Rataj (podle ČTK, 2019) vysvětluje tuto změnu v chování partnerských dvojic skutečností, že v současné době je vstup do manželství mnohem více vědomý. Rozhodnutí vstoupit do manželství závisí na individuálním rozhodnutí jedinců, které pro ně má určitý význam a není to již něco, co lidé musí.

Nesezdaná soužití (kohabitate)

Giddens (2013) definoval nesezdané soužití (neboli kohabitaci) jako soužití dvou lidí v sexuálním vztahu, aniž by byli v manželé. Hrušáková a Králíčková (2006) uvádějí, že se jedná o dlouhodobější společenství dvou lidí, žijících ve svazku, který je podobný manželství, avšak nejsou oficiálně sezdáni. Možný (2002) zmiňuje, že toto soužití je více individualizované, orientované na seberealizaci a umožňuje pocit svobody. V současné době v naší společnosti narůstá forma tohoto soužití a oproti minulosti je veřejností více přijímáno (Vítečková & Brabcová 2010). Tento typ soužití bývá autory rozdělován na další různé formy. Typologie lze zestručnit dle dělení Hamplové a Pikálové (2002), jež ho rozděluje na páry, které mají v úmyslu uzavřít manželství a páry, které sňatek uzavřít neplánují.

Zvláštním typem nesezdaného soužití je tzv. **víkendové manželství („mingle“)**. Partneři v tomto typu soužití mají vztah, ale ponechávají si své soukromí. Bydlí odděleně a vídají se pouze o víkendech (Bachárová, 2015). Tomášek (2006) označuje tento typ soužití jako alternativní formu vztahu, ve kterém jedinci tráví určitý čas spolu v jedné domácnosti, ale zároveň má každý z nich své vlastní bydlení.

V práci budou dále popsány některé aspekty vztahu, které budou později použity jako proměnné v empirické části práce a je tedy vhodné je blíže specifikovat.

2.3 Spokojenost v partnerských vztazích

Klíčovým ukazatelem kvality partnerského vztahu je spokojenost v něm. Spokojenost by se dala popsat jako intenzita prožitku štěstí mezi partnery (Rhyne, 1981). Na úvod budou popsány některé charakteristiky spokojenosti dle různých autorů, kteří na spokojenost pohlíží skrz různé vztahové složky. Dále budou zmíněny určité strategie chování, které udržují vztahovou spokojenost a nakonec se kapitola zaměří na spokojenost dle autorů v českém prostředí.

Rosen-Grandon, Myersa a Hattie (2004) se ve své práci zabývali manželskou spokojeností a pomocí faktorové analýzy vyvinuli nástroj pro měření charakteristik manželství, pomocí něhož zkoumali, jaké manželské interakce mají vliv na manželskou spokojenost. Ve vztazích identifikovali 3 odlišné faktory, které manželskou spokojenost zprostředkovávají. Mezi tyto faktory patří **láska, loajalita a sdílené hodnoty mezi partnery**. Pro **láskyplné vztahy** je dle jejich výsledků důležitá otevřená komunikace a shoda ohledně vyjadřování náklonnosti. Mezi nejdůležitější charakteristiky těchto vztahů patří respekt, ochota odpouštět, romantika, podpora a citlivost. Výsledky studie ovšem dále naznačují, že pouze spokojenost s charakteristikami láskyplného vztahu nepostačuje k dosažení partnerské spokojenosti. Cesta k manželské spokojenosti a zmíněným charakteristikám láskyplného vztahu, je zprostředkována vzájemnou **loajalitou** mezi partnery. Pro vztahy, ve kterých je důležitou složkou loajalita, je důležitá především vzájemná oddanost mezi partnery více než např. shoda ve vyjadřování náklonnosti.

Jako důležitou složku pro dosažení spokojenosti autoři také zmiňují sexuální uspokojení.

Dále mohou být vztahy založené na **sdílených hodnotách**. Tyto vztahy uznávají tradiční genderové role a jako prioritu ctí religiozitu a rodičovství. Partneři v těchto vztazích sdílí společnou hodnotu určité tradice (např. tradiční genderové role). Pokud o těchto rolích sdílejí společná přesvědčení, přispívá tento fakt k jejich manželské spokojenosti.

Výzkum se dále zaměřil na to, zda existují v dosahování spokojenosti rozdíly, co se týče pohlaví. Dle výsledků je pro muže v **láskyplných vztazích** důležitá spíše otevřená komunikace než vyjadřování náklonnosti. Pokud se jedná o vztahy založené na **loajalitě**, je pro muže důležitější vyjadřování náklonnosti než sex či shoda. Ohledně **sdílení hodnot** byly výsledky podobné jako u žen, tedy pokud jsou muži spokojeni se společnými hodnotami (jsou např. více tradiční, méně rovnostářské apod.), vede tento fakt k větší spokojenosti. Pro ženy platí obecné výsledky zmíněné výše.

Demir (2008) provedla výzkum na vzorku mladých dospělých v období vynořující se dospělosti. Podle její studie je nejsilnějším prediktorem předpovídajícím štěstí ve vztahu emocionální bezpečnost (poskytování jistoty, pohodlí). Další důležitou složkou vztahu byla společnost partnera, tedy společné trávení času během různých aktivit. Ve studii bylo také mimo jiné zjištěno, že stupeň utváření identity jedince, ovlivňuje míru toho, jak z jeho partnerského vztahu benefituje. Jedinci se cítili šťastnější, pokud jejich partnerských vztah byl kvalitní a zároveň měli vysokou úroveň formování identity. Toto zjištění se shoduje také s tvrzením Eriksona (1982), který naznačuje, že tvorba identity podporuje úspěch v blízkých vztazích.

Ve srovnání s jiným výzkumem, např. dle Simpsona a Campbella (2013) je pro spokojenost partnerů potřebné, aby byly naplněny jejich potřeby, mezi které se řadí např. potřeba intimity, přijetí, podpory, porozumění, bezpečí a také lásky.

2.3.1 Strategie ovlivňující spokojenost v partnerských vztazích

Následující kapitola se bude zabývat určitými faktory a strategiemi, které, pokud jsou ve vztahu přítomny, mohou podporovat partnerskou spokojenost.

Rusbult a kol. (1991) ve své práci zmiňuje strategie, které udržují dobře fungující vztah. Patří sem pohotové jednání, kterým je míněna konstruktivní reakce jednoho z partnerů na hrubé či bezohledné chování druhého a zabránění jeho vyústění v hádku. Dalším je ochota něco obětovat, kdy je jedinec ochotný ustoupit ze svých zájmů a přijmout kompromis v rámci zachování harmonie. Poslední strategie, kterou zmiňuje, je devalvování alternativ, kdy jedinec nepřijímá jiné nabídky či atraktivní možnosti.

Rozsáhlé studie o partnerské spokojenosti provedl J. M. Gottman. Kladl si otázku, co způsobuje, že některá manželství jsou spokojená napříč časem, zatímco u jiných spokojenost klesá (Gottman & Krokoff, 1989).

Gottman zkoumal komunikaci partnerů, jejichž manželství bylo funkční a úspěšně zvládalo vztahové krize. Snažil se přijít na to, co zapříčiňuje, že jejich vztah zůstává stabilní. Zjistil, že tyto páry nevykazovaly žádné zvláštní charakteristiky oproti ostatním. Docházelo u nich ke konfliktům stejně jako u nespokojených párů, hádali se ohledně peněz, práce, příbuzných či dětí. Mohly mít také výrazné rozdíly v temperamentu, zájmech, či hodnotách. Přesto tyto páry zůstávaly šťastné a stabilní. Gottman zkoumal stovky párů a zjistil, že u těch spokojených, se často vynořují určité principy, které pár činí spokojený. Na základě těchto poznatků shrnul 7 principů spokojenosti v partnerství. Principy jsou uvedeny níže:

1. princip: **vytváření map lásky**, které by měl jedinec rozšiřovat o svém partnerovi. Znamená to, že každý z partnerů by měl mít intimní povědomí o životě toho druhého. Patří sem pamatování si důležitých událostí ze života svého partnera a jejich průběžné doplňování. Také znalost obav, životních cílů a nadějí druhého. Páry, které tyto věci ve svém vztahu udržovaly, dovedly během náročných životních změn těmito situacím lépe čelit.
2. princip: **pěstování vzájemných sympatií a obdivu**. Pokud manželé respektují jeden druhého a cení si sebe navzájem pro některé jejich vlastnosti, je to jedna z nejdůležitějších komponent lásky.
3. princip: **vstřícnost k partnerovi a neodvracení se od něj**. Jedná se o reakce na malé výzvy k pozornosti od partnera v každodenním životě. Např. odpověď partnerovi na relativně bezvýznamnou otázku či napsání povzbudivé zprávy v průběhu dne.
4. důležitý princip: **přijímání partnerova vlivu**, kdy partneři respektují a ctí názory toho druhého. Znamená to také, že partneři by se měli ve vztahu dělit o moc a rozhodování.
5. princip hovoří o **řešení problémů**, během kterých je potřeba dodržovat určité kroky. Důležité je zahájení řešení problému, ve kterém by se neměla projevovat kritika a pohrdání či defenzivnost, snaha hledat kompromis a nezanechávání křivd mezi partnery.
6. princip mluví o **vyrovnání se s tzv. patovými situacemi**. Patovou situací jsou myšleny neshody mezi partnery, které přetrvávají. Ke konfliktu dochází stále znovu, aniž by se našlo řešení a dosažení kompromisu zde není reálné, protože by jeden z partnerů ztratil něco zásadního pro něj – hodnoty nebo názory vlastního já. Pro tyto situace je důležité, aby o nich partneři otevřeně komunikovali a věděli, co je za jejich postoji skryté – např. něco, co jejich partner zažíval v dětství, jeho sny apod. Partneři poté obvykle mohou najít vzájemné pochopení a začít se respektovat.
7. principem je **vytváření společného smyslu**, kdy je důležité ctít sny druhého partnera. Otázky ohledně smyslu, který každý jedinec nachází v životě, nemusí být nutně ve shodě, ale je důležité, aby každý z partnerů mohl o svých snech ve vztahu otevřeně hovořit a byl druhým partnerem v tomto ohledu respektován. Patří sem také určité společné rituály (každoroční oslava výročí svatby) nebo symboly (společný oblíbený jídelní stůl) (Gottman & Silverová, 2015).

Gottman ve své další práci také uvádí, že pro zdravý partnerský vztah by mělo platit pravidlo 5:1, což znamená, že by mělo docházet k 5 projevům pozitivních emocí či

vyřešených konfliktů, ku 1 projevu negativních emocí či negativního konfliktu (Gottman, 2014).

Eidelson and Epstein (1982) v rámci svého inventáře navrhli pět iracionálních přesvědčení o vztahu, která mohou naopak ve vztahu zapříčiňovat **nespokojenost**. Patří mezi ně tyto stereotypy:

- a) neshody jsou destruktivní;
- b) partner mi bude číst myšlenky;
- b) partneři se nemohou změnit;
- c) v sexu musí být vše perfektní;
- d) pohlaví jsou odlišná.

Je tedy např. důležité, aby jedinec věřil, že jeho partner je schopný a motivovaný pro změnu a může se naučit lépe reagovat na potřeby svého partnera nebo aby partneři nepodléhali stereotypnímu myšlení o rozdílech mezi muži a ženami. Z těchto pěti přesvědčení mělo nejsilnější souvislost s nespokojeností ve vztahu přesvědčení, že neshody jsou destruktivní.

Zdroje potíží a nespokojenosti v partnerských vztazích zmiňuje také Kratochvíl (2009). Mezi možné faktory způsobující problémy ve vztazích může patřit rozdílné osobnostní nastavení manželů (např. extraverte x introverze, míra sebeovládání, dominance x submise apod.), abnormální rysy osobnosti (např. hysterická, schizoidní či žárlivecká osobnost), rozdílné očekávání žen a mužů od manželství (partnerského vztahu), genderové rozdíly, modely převzaté z primární rodiny apod.

V českém prostředí zmiňuje vztahové charakteristiky spokojenosti v partnerství např. Soudková (2006), která jako důležité prediktory spokojeného vztahu zmiňuje kompatibilitu partnerů, jež znamená shodu a porozumění v důležitých otázkách vztahu. Důležité jsou také sdílené hodnoty. Autorka zmiňuje, že lidé někdy navazují vztahy z důvodu společných zájmů, avšak ty se mohou v průběhu času měnit. Co zůstává, jsou společné hodnoty, které ve vztahu dominují i ve stresových situacích. Další komponentou může být také psychické zdraví, určitá vyspělost, zodpovědnost a emoční stálost. Uvádí také již zmíněné konstrukty jako je důležitost společných zájmů a cílů a dále fyzickou přitažlivost. V neposlední řadě je také důležitá důvěra. Do ní patří například skutečnost, že partneři necítí potřebu si ověřovat, co druhý dělá. Podezírání je dle autorky pro vztah škodlivé a důvěra je pro něj důležitou podmínkou. Jeden z důležitých předpokladů je také dobrá a konstruktivní komunikace.

Výzkum na téma spokojenosti v českém prostředí provedla Kalousová (2017). Zkoumala partnerské dvojice, které byly spokojené ve svém vztahu, metodou

polostrukturovaných rozhovorů. Z výzkumu vyplynulo celkem 10 faktorů, které se podílejí na partnerské spokojenosti. Mezi tyto faktory patří následující kategorie:

- 1) **Soulad** – partneři uváděli, že si rozumí, mají společné cíle, doplňují se;
- 2) **Bezpečí** - opora a ohleduplnost vůči partnerovi, důvěra, věrnost;
- 3) **Dobrá volba partnera** – chvála partnera, vlastnosti, které na něm má druhý rád, láska;
- 4) **Stabilní ekonomická situace** – hospodaření s penězi, domácnost;
- 5) **Rodina** – děti, teplo domova, původní rodina;
- 6) **Překonávání rozdílů a překážek** – ochota ustoupit, tolerance;
- 7) **Společné aktivity** – společná budoucnost, společné trávení volného času;
- 8) **Komunikace** – mluvení, naslouchání, humor, upřímnost;
- 9) **Vytrvalost** – trpělivost, rozhodnutí setrvat ve vztahu;
- 10) **Neřešit vše** – klidnost, prostor partnerovi, předcházení konfliktů či jejich nepřítomnost.

Již zmíněný autor J. M. Gottman uvádí jako jeden z nejdůležitějších prediktorů partnerské spokojenosti způsob komunikace během řešení **konfliktů**. Další důležitou složkou vztahu je **důvěra**, která je uváděna také jako jedna z nejdůležitějších složek spokojenosti partnerského vztahu. Jelikož jsou tyto dva aspekty vztahu použity pro výzkum v empirické části práce, budou jim pro podrobnější popis věnovány celé následující kapitoly.

2.4 Důvěra v partnerských vztazích

Důvěra mezi partnery hraje v partnerských vztazích poměrně důležitou roli, avšak doposud jí byla věnována na poli výzkumu relativně malá pozornost (Dainton & Aylor, 2001). Je zmiňována jako jeden z důležitých prediktorů partnerské spokojenosti. Z těchto důvodů byla vybrána jako další konstrukt, který bude v práci rozebrán podrobněji.

Důvěra je důležitá součást partnerského vztahu a je nezbytná pro jeho zdravý rozvoj, pocit bezpečí, spokojenost a intimitu (Simpson, 2007). Jedna z nejvýstižnějších definic důvěry dle Deutche (1973) zní, že důvěra je víra, že jedinec bude ve vztahu nacházet to, po čem touží spíše než to, čeho se obává. Znamená odevzdání se partnerovi, aniž by se jedinec

musel nějakým způsobem proti partnerovi zabezpečovat či zajišťovat. Pokud si partneři důvěřují, jsou spolu v dobrém i zlém, mají důvěru, že se neopustí a že druhý bude stát vždy na jejich straně. Neuvažují také o tom, kdo dělá pro koho více – nepotřebují nad tím přemýšlet, protože věří, že oba dávají tolik, kolik mohou. Nežárlí a nekontrolují druhého a jsou si vědomi, že vždy je riziko zrady, ale přesto se rozhodnou důvěřovat. Pro takový postoj je potřeba sebedůvěra. Pokud jedinci sebedůvěra chybí, může se ve vztahu zrady příliš obávat (Praško & Trojan, 2001).

Partnerská důvěra má dle Rempela, Holmese a Zanna (1985) tři složky, mezi něž patří:

- a) hodnocení partnerova chování jako spolehlivého a předvídatelného;
- b) přesvědčení, že partneři se zajímají o potřeby toho druhého;
- c) důvěra v pevnost vztahu.

Důvěra se rozvíjí postupně, s narůstajícím počtem pozitivních interakcí v rámci vztahu. Víra, že partner jedná v nejlepším zájmu toho druhého, je jednou z nejdůležitějších kvalit partnerského vztahu (Reis, Clark, & Holmes, 2004).

Spokojenost v partnerství závisí na naplňování základních potřeb, mezi něž důvěra patří (pocit, že druzí budou jedince chránit a milovat ho). Nízkou důvěrou je spokojenost narušena, jelikož jedinec neprožívá pocit bezpečí. Důvěra podporuje iniciativu mezi partnery, investice do zachovávání vztahu, zatímco nedostatek důvěry často vede k jeho rozpadu (Kim a kol., 2015).

V průběhu vývoje vztahu většina párů čelí nesčetným situacím, kdy jedinci musí věřit, že jejich partner má dobré úmysly s ohledem na ně a na jejich vztah. To se může týkat situací, které mají na vztah buď velký dopad (např. když partner chce dítě a neví, zda to ten druhý bude cítit stejně) nebo menší (partner si udělá nový účes a neví, zda se to druhému bude líbit). Vstup do těchto situací, zejména do těch s velkým dopadem, vyžaduje důvěru, že vystavení se této zranitelnosti bude mít s největší pravděpodobností za následek, že partner nalezne to, po čem touží (partner chce mít také dítě), namísto toho, čeho se obává (partner nechce uvažovat o tom, že by měl dítě). Důvěra je tedy ústředním prvkem všeho dobrého, protože umožňuje jedincům usilovat o své naděje, bez toho, aby byli brzděni jejich nejhlubšími obavami (Simpson, 2007).

Partneři s vysokou mírou důvěry obvykle přistupují k **problémům ve vztahu** konstruktivnějším, pozitivnějším a laskavějším způsobem. Nedůvěřivé osoby mají oproti tomu tendenci k pesimistickému pohledu na partnera a často volí taktiky, které mohou nakonec poškodit nebo destabilizovat vztah (Holmes & Rempel, 1989).

Campbell a kol. (2010) zjistili, že méně důvěřiví jedinci mají větší negativní reaktivitu na **každodenní vztahové problémy**. Vztah obvykle hodnotí variabilněji. Mohou mít také sklon testovat partnerovu míru podpory a vstřícnosti. Může to být z důvodu, že nedůvěřivý jedinec má obavu, že jeho partner opustí vztah pro lepší alternativu. Tyto myšlenkové vzorce mohou následně vést k podezíravosti, žárlivosti či k negativním atribucím ohledně vztahu. Studie Kim a kol. (2015) zjistila, že když alespoň jeden z partnerů pociťoval nízkou důvěru v druhého, kdy vnímal partnera jako zlomyslného a nečestného, oba partneři se k sobě cítili méně blízko.

Lidé s nízkou důvěrou vůči partnerovi také mohou být náchylní k **projevům žárlivosti**. Jejich žárlivost může být kognitivní či behaviorální. Tito lidé se častěji uchylují k obavám či myšlenkám o nevěře jejich partnera (které jsou však neopodstatněné) či mají strach, zda se partner nestýká s někým, kdo by o něj mohl jevit zájem (Kemer, Bulgan & Yildiz, 2015). Partneři, jejichž míra důvěry je vysoká, mohou projevoval žárlivost emocionálního charakteru (úzkost, smutek, hněv) avšak pouze v reakci na reálné ohrožení vztahu (Rydell & Bringle, 2007).

2.4.1 Důvěra a citová vazba

Důvěra je nedílnou součástí jisté (bezpečné) citové vazby (více viz kapitola 2.1. *Citová vazba v partnerských vztazích*). Důvěrou v tomto smyslu je myšlena víra, že druhý se bude zajímat o potřeby, cíle a touhy jedince. Zahrnuje také pozitivní očekávání o dostupnosti partnera, jeho vstřícnosti a citlivosti (Shaver & Hazan, 1993). Některé výzkumy ukazují, že jistý typ citové vazby pozitivně souvisí s úrovní důvěry člověka v partnerských vztazích (např. Brennan & Shaver, 1995). S tím také souvisí chování jedince během stresových situací. Osoby s **jistým připoutáním** stres přiznávají, jsou angažované v konstruktivním jednání a obrací se na ostatní za účelem podpory (Mikulincer & Florian, 1998).

Pro **úzkostně-ambivalentní** jedince je ústředním bodem pro důvěru hledání pocitu bezpečí. Tyto osoby mají ohledně důvěry negativní pocity, které mohou aktivovat jejich nejistotu ohledně citové vazby a obrannou hyperaktivaci jejich systému připoutání. Mají ohledně partnerů negativní očekávání a prožívají obavy ohledně pocitu bezpečí. V případě stresu se tito jedinci nadměrně vážou na osoby, které jim způsobují bolest a zaměřují pozornost na příčiny a významy stresu a přemýšlejí o negativních myšlenkách, které jsou s těmito obavami spojené (Shaver & Hazan, 1993).

Ústředním bodem pocitu důvěry **vyhýbavých** jedinců jsou obavy ohledně kontroly. Mají ohledně důvěry též negativní pocity a prožívají nejistotu, co se týče připoutání

k druhým, avšak skrz vyhledávání kontroly. Je pro ně nezbytné potvrdit si pocit soběstačnosti a také si tak mohou zajišťovat reakce svých partnerů na jejich potřeby. Vyhýbavé osoby se vyrovnávají se stresem potlačováním negativních myšlenek, potlačují také projevy úzkosti a utíkají z jakékoliv konfrontace s problémy (Shaver & Hazan, 1993).

Výše popsaná zjištění zdůrazňují důležitost bezpečné vztahové vazby pro rozvoj pozitivního přístupu k důvěře v partnerském vztahu (Shaver & Hazan, 1993). **Bezpečná vztahová vazba** je také spojena s konstruktivními **copingovými strategiemi** v případě ohrožení důvěry. Partneri s bezpečnou vazbou jsou v případě zrazení důvěry schopni otevřeně mluvit s partnerem a hodnotí poté vzpomínky na tyto události jako nedůležité a nesouvisející s osobností partnera. **Úzkostně-ambivalentní** jedinci se oproti tomu zabývají ruminujícími obavami, přehlíží problémy a obecně vztahům přikládají nadměrnou důležitost. **Vyhýbavé** osoby bolestivé myšlenky potlačují, usilují o autonomii a od partnerů se distancují (Mikulincer, 1998).

2.5 Konflikty v partnerských vztazích

V partnerských vztazích jsou občasné konflikty či neshody nevyhnutelné (Argyle & Furnham, 1983). Dle Cahna (1992) jsou stabilním prvkem partnerských interakcí. Pokud jsou konflikty řešeny konstruktivně, mohou být nástrojem pro posílení vztahu a osobní rozvoj obou jedinců (Correa Rodríguez & Rodríguez Hernández, 2014).

Nejdůležitější faktor, který určuje, zda jedinci setrvají ve vztahu či nikoli, tedy není výskyt konfliktů, ale způsob, jakým s nimi jedinci nakládají (Willerton, 2010). Konflikty těsně souvisejí s partnerskou spokojeností (Argyle & Furnham, 1983).

Konflikt bychom mohli definovat jako „*střetnutí snah dvou lidí, při němž splnění tužby jednoho buď zcela, nebo jen do určité míry vylučuje uspokojení strany druhé*“ (Křivohlavý, 2002, s. 22).

Gottman (2015) ve svých výzkumech vychází z pozorování dvojic během řešení konfliktu. Na základě toho, jaké strategie chování pár volí během konfliktní situace, dovede zhodnotit, zda dvojice v manželství pravděpodobně zůstane či nikoli (Gottman & Silverová, 2015). Také studie Heaveyho, Layna a Christensena (1993) zmiňuje, že to, jak jsou partneři spokojeni s řešením problémů, ovlivňuje **celkovou spokojenost** v jejich vztahu. To vede k předpokladu, že spokojené páry dovedou konflikty řešit uspokojivěji, než páry s těžkostmi.

Gottman (1994) ve svém výzkumu specifikoval tzv. 4 jezdce apokalypsy, kteří zapříčiňují rozpady vztahů. První z nich je **kritika**, do které patří např. nadměrné hledání chyb na druhém. Pokud jeden z partnerů druhého kritizuje, měl by se držet pravidla, kritizovat pouze chování partnera, nikoli jeho charakter. V případě že to neudělá, může to mít na vztah destruktivní následky.

Další negativní strategií je **pohrdání**. Takovým chováním dává jeden partner druhému najevo, že jeho názory jsou nedůležité, nevšímá si ho, chová se ke druhému lhostejně či jím opovrhuje. Nedostatečně respektuje názory druhého, což může vést k pocitům rozhořčení či bezcennosti u druhého.

Třetím typem negativní strategie je **defenzivnost**. Jde o obranný postoj, kdy partner nesnese jakýkoliv náznak kritiky, ačkoli sám kritizuje a i dobře míněné poznámky se ho negativně dotýkají. Ať už jeho protějšek mluví o čemkoliv, uvádí důvody, proč se partner mýlí, a již dopředu přistupuje k situacím negativně. V případě řešení problému odmítá uznat svůj podíl na něm.

Poslední strategií je **stahování se**. V tomto případě jedinec odmítá jakkoli ve vztahu reagovat a nechce se účastnit řešení problému. Je chladný, odtažitý či stažený do sebe. Přestává s druhým mluvit či odchází (Gottman, 1994).

V jiném výzkumu Gottman a Levenson (2000) zjistili, že je možné předpovídat možný rozvod do 5 let od sňatku, pokud manželé během svých konfliktů používají výše zmíněné negativní projevy, jako je kritika, odmítání řešení konfliktu a opovrhování partnerem. V dlouhodobém horizontu (po 16 letech soužití) je možnost rozpadu vztahu v případě absence projevu pozitivních emocí mezi partnery a to, i když mezi partnery nejsou projevovány negativní emoce.

Dále Gottman a Krokoff (1989) provedli longitudiální studii manželské interakce ohledně predikce manželské spokojenosti během 3 let. Páry měli za úkol vyřešit vysoce konfliktní problém, během něhož byli pozorováni. Výsledky dospěly k zajímavým zjištěním ohledně prožívání spokojenosti vzhledem k pohlaví. Pokud manželky byly během konfliktu pozitivní a poddajné, manželství se dařilo a vykazovalo spokojenost, avšak z dlouhodobého hlediska se spokojenost snižovala. Pokud ženy během konfliktu vyjadřovaly hněv nebo opovržení, spokojenost se z dlouhodobé perspektivy zvyšovala, avšak pokud vyjadřovaly strach nebo smutek, snižovala se. Ze strany chování manželů snižovala spokojenost tvrdohlavost a stažení se. Stěžování si a defenzivnost snižovalo spokojenost oběma pohlavím.

Jiným faktorem, který může ovlivňovat to, jak lidé zvládají ve vztahu konflikty, je **typ citové vazby jedinců** (Willerton, 2010). Simpson, Rholes & Phillips (1996) provedli

výzkum, ve kterém partneři měli řešit konflikt ve vztahu a přitom byli natáčeni. Před rozhovorem měli vyplnit dotazník zjišťující typ citové vazby. Bylo zjištěno, že lidé s ambivalentní citovou vazbou prožívali během hovoru větší stres a úzkost. To mohlo nastat z toho důvodu, že lidé s tímto typem připoutání jsou zvýšeně citliví vůči partnerově citové dostupnosti a snadno tedy podlehnou úzkosti, což může ústít v projevy chování jako je citová závislost či vztek. Lidé s vyhýbavým typem citové vazby se chovají naopak méně vřele a neposkytují partnerovi tolik opory. Toto chování mohou způsobovat naučené vzorce chování z dětství, kdy rodiče nereagovali na citové projevy dítěte a tak začalo své emoce potlačovat.

2.5.1 Styly řešení konfliktů v partnerských vztazích

V následující kapitole budou zmíněny různé styly řešení konfliktů, které mohou lidé během konfliktních situací volit. Dle Rusbult a kol. (1991) to, jaké strategie řešení konfliktů jedinci používají, úzce souvisí s pohlavím. Ženy chtějí o problémech spíše hovořit, avšak muži si raději udržují odstup. Je tomu tak nejspíše díky genderové socializaci, během které jsou dívky více podporovány ve vyjadřování pocitů.

Dělením různých **typů řešení konfliktů** se zabýval například Hojjat (2000), který rozdělil strategie řešení konfliktů do čtyř kategorií. První z nich je **pozitivně-aktivní**, kdy se jedinec snaží problém vyřešit hledáním spravedlivého řešení – vysvětluje a analyzuje problém a snaží se dosáhnout řešení, které je akceptovatelné pro oba. Další strategie je **pozitivně-pasivní**, kdy se jedinec snaží o spravedlivé zakončení konfliktu, avšak projevuje se pasivně – ignoruje konflikt, neříká nic negativního partnerovi a je mlčenlivý. Třetí strategií je strategie **negativně-pasivní**, ve které obě strany projevují v řešení problémů pasivitu – odmítají komunikaci a udržují si odstup. Poslední, **negativně-aktivní** komunikace, se vyznačuje tím, že jedinec prosazuje řešení, které však není pro obě strany uspokojivé, uchyluje se ke lhaní, nucení či způsobování psychické či fyzické bolesti.

Gottman a Driver (2005) rozdělují ve svém výzkumu konflikty na styl útočně-defenzivní a stahující se. **Útočně-dezenfivní** styl se vyznačuje kritikou partnera, pohrdáním, hněvem a defenzivitou. V případě **stahování se** jedinec potlačuje své emoce (smutek, hněv), projevuje vyhýbavé chování vůči partnerovi či rezignuje na naslouchání vůči němu. Tento styl predikuje riziko rozvodu v delším časovém horizontu. Útočně-defenzivní může předpovídat riziko dřívějšího rozvodu.

Jiná studie, kterou provedli Zacchilli, Hendricková a Hendrick (2009) rozdělili **styly řešení konfliktů na 6 subškál**. Autoři zkoumali způsoby řešení každodenních konfliktů mezi partnery a výsledné kategorie rozdělili na kompromisní, dominantní, submisivní, separační, vyhýbavý a reaktivní styl řešení konfliktů. Toto rozdělení bude použito v empirické části práce.

Kompromisní styl zahrnuje spolupráci a vyjednávání s cílem dosáhnout spokojenosti obou partnerů a souvisí se spokojeností ve vztahu a respektu vůči partnerovi. Řadí se mezi konstruktivní strategie. **Dominantní styl** je charakteristický pokusy ovládat partnera, mít navrch a snahou zvítězit. Jedná se o destruktivní styl řešení konfliktů.

Submisivní styl se vyznačuje přáním uspokojit druhého a snahou ukončit konflikt. Jedinec se nesnaží o naplnění svých potřeb a ustupuje požadavkům jejich protějšku. Tato strategie není jednoznačně destruktivní ani konstruktivní.

Separační styl je charakterizován tím, že v případě situace konfliktu k jeho vyřešení dojde až po určitém časovém intervalu (kdy se např. zklidní emoce). Tento styl také není jednoznačně konstruktivní ani destruktivní. **Vyhýbavý styl** se vyznačuje tendencí jedince vyhýbat se sporům a též se neřadí mezi konstruktivní ani destruktivní.

Reaktivní styl je destruktivní, je spojen s verbální agresí, nedůvěrou mezi partnery a nepřízpůsobivostí.

3 Sebehodnocení a partnerské vztahy

Množství výzkumů ukazuje, že úroveň sebehodnocení jednotlivce má vliv na duševní pohodu a úspěch v mnoha životních oblastech (Orth & Robins, 2014). Jelikož se tato práce zaměřuje na sebehodnocení a partnerské vztahy, je tomuto tématu věnována celá následující kapitola. Bude zaměřena především na partnerskou spokojenost a již popsané konstrukty, které s ní souvisejí (konflikty a důvěra), jelikož právě těmito souvislostmi se bude zabývat výzkum v empirické části.

3.1 Spokojenost a sebehodnocení v partnerských vztazích

Souvislostí mezi sebehodnocením a partnerskou spokojeností se v zahraničí zabývalo již množství výzkumů. Výsledky těchto studií jasně ukazují, že sebehodnocení pozitivně souvisí se spokojeností v partnerských vztazích (např. Shackelford, 2001; Tackett, Nelson, & Busby 2013). Výzkum Erola a Ortha (2016) se zabýval vlivem sebehodnocení na kvalitu a spokojenost partnerského vztahu a dále psychologickými mechanismy, které by mohly tuto souvislost vysvětlovat. Je však nutné poukázat na fakt, že kauzální směr může být i obrácený, tedy že spokojenost v partnerském vztahu může ovlivňovat sebehodnocení. Silněji je však podporována hypotéza, že sebehodnocení ovlivňuje spokojenost ve vztahu spíše, než naopak. Možným důvodem může být skutečnost, že sebehodnocení je v dospělosti poměrně stabilní charakteristika, podobně jako jiné osobnostní rysy.

Ve výzkumu bylo zjištěno, že rozvoj sebehodnocení má významný vliv na kvalitu partnerského vztahu. Dále se výzkum zabýval také tím, zda má podobnost úrovně sebehodnocení vliv na spokojenost v partnerském vztahu. Teorie neposkytuje ohledně této otázky jasné závěry. Nabízí se hypotéza, že podobnost sebehodnocení by mohla usnadnit empatii mezi partnery a zvýšit pravděpodobnost pozitivní sociální interakce. Jiné teoretické pohledy však zmiňují, že podobnost sebehodnocení může být maladaptivní, vzhledem ke vztahu mezi sebehodnocením a dominancí (Zeigler-Hill, 2010). Např. výzkum Dryera a Horowitz (1997) tvrdí, že dominantní lidé jsou více spokojeni se submisivními lidmi a submisivní lidé jsou více spokojeni při interakci s dominantními lidmi. Dle výsledků studie Erola & Ortha (2016) bylo však prokázáno, že podobnost sebehodnocení obou partnerů k partnerské spokojenosti nepřispívá a nebo má zanedbatelný vliv (Erol & Orth, 2016). Závěry ohledně této otázky tedy nejsou zcela jednoznačné.

3.1.1 Psychologické mechanismy vysvětlující souvislosti sebehodnocení a partnerské spokojenosti

Jedním z mechanismů, kterým si můžeme vysvětlit dopad sebehodnocení na spokojenost v partnerských vztazích, zmiňuje studie Murray, Holmese a Griffina (2000). Sezdané manželské páry byly požádány, aby sdělily, jak by si přály, aby je jejich partner viděl a jak si myslí, že je vidí doopravdy. Účastníci měli hodnotit své obecné rysy. Lidé s nízkým sebehodnocením to, jak je jejich partner viděl, podceňovali. Byli přesvědčeni, že jejich partneři je vnímají tak negativně, jak se vidí oni sami. Měli také nadměrnou potřebu ujišťování od partnera z důvodu obav z partnerova odmítnutí. Toto chování může z dlouhodobého hlediska snižovat partnerskou lásku a angažovanost ve vztahu a vést k nižší spokojenosti (Starr & Davila 2008). Lidé s vysokým sebehodnocením oproti tomu mínění jejich partnerů o nich samých nadhodnocovali, což vedlo ve vztahu k větší spokojenosti. Výzkum tak prokázal, že to, jak člověk vidí sám sebe, se odráží ve spokojenosti se vztahem. Dalším možným mechanismem je chování, kterým chtějí jedinci s nízkým sebehodnocením předejít zklamání - mají tendenci se ve vztahu distancovat či jinak redukovat blízkost, aby se ochránili před možným zážitkem odmítnutí, což také snižuje spokojenost obou partnerů. Lidé s vysokým sebehodnocením celkově vnímají vazby mezi jimi a partnerem pozitivně a jsou tedy ve vztahu spokojenější (Murray, Holmes & Griffin, 2000).

S výše zmíněným pocitem odmítnutí u jedinců s nízkým sebehodnocením souvisí skutečnost, že tito lidé mají ve své celkové vztahové historii pocit odmítnutí ve vztahu s druhými. Lidé s vysokým sebehodnocením naopak prožili vztahovou historii, ve které se druhými cítili akceptováni. Myslí si o sobě, že jsou příjemní a atraktivní, že dělají na druhé dobrý dojem a mají lepší vztahy, než lidé s nízkým sebehodnocením. Obecně se také cítí šťastnější navzdory přítomnosti stresu (Baumeister a kol. 2003). S těmito mechanismy může souviset již zmíněná teorie citové vazby. Jedinec, který se cítil v raném dětství druhými odmítán, si může tento vztahový model nést s sebou až do dospělosti a zažívat tyto zkušenosti ve vztazích stále znovu.

Souvislosti nízkého sebehodnocení a citové vazby zmiňuje např. Fraley, Garner a Shaver (2000). Nízké sebehodnocení může přispívat k úzkostnému nebo vyhýbavému připoutání se k partnerovi. Osoby s vysokou mírou vyhýbavé citové vazby mohou být méně pozorné k emočním informacím od partnera, což může vést k nižší spokojenosti jejich partnera ve vztahu.

Výzkum Cramera (2003) se zabýval vlivem různých konstruktů na manželskou spokojenost, mezi které mimo jiné patřilo sebehodnocení a potřeba schválení. Výzkum zmiňuje, že nespokojenost ve vztazích může být spojena s pěti iracionálními přesvědčeními, která jsou pro typická pro vztahy. Patří sem *a) potřeba schválení b) vysoké očekávání od sebe samého c) sklony k pocitům viny d) frustrační reaktivita e) emoční bezohlednost* (Jones, 1969). Při bližším zkoumání nespokojenost nejsilněji souvisela s potřebou schválení. Ačkoli se potřeba souhlasu může z výše uvedených přesvědčení jevit pro partnerské vztahy jako relevantní (protože vztah sám o sobě může do značné míry záviset na míře, s níž se partneři vzájemně schvalují), bylo zjištěno, že potřeba schválení koreluje s partnerskou nespokojeností stejně silně jako např. neshody partnerů. Předměty požadavků na schválení však byly formulovány spíše jinými lidmi než partnerem. Potřeba schválení tedy může být dalším mechanismem, vysvětlujícím nespokojenost v partnerských vztazích. Výše zmíněné projevy chování vykazují také lidé s nízkým sebehodnocením.

Výzkum Erola & Ortha (2016) naznačuje další mechanismus typický pro osoby s nízkým sebehodnocením. Tyto osoby přednostně věnují pozornost informacím, které potvrzují jejich negativní názory namísto vnímání zpětné vazby (podpory) od partnera, která přetváří jejich negativní zkušenosti. Takto podporující partneři mohou mít pocit, že jejich podpora není oceněna a v dlouhodobém horizontu mohou být partnerem frustrováni. Tento mechanismus vysvětluje, jak chování jedinců s nízkou sebeúctou může vést ke snížení spokojenosti ve vztahu a nakonec může přispět k jeho rozpadu.

Lidé s vyšší úrovní sebehodnocení jsou více přesvědčeni o své schopnosti dosahovat cílů a jsou tedy i efektivnější a úspěšnější v udržování spokojenosti ve vztazích (Johnson & Galambos, 2014). Na základě těchto výzkumů tedy můžeme říci, že celkově je vyšší sebehodnocení ve vztazích prospěšné (Erol & Orth, 2016).

3.2 Důvěra a sebehodnocení v partnerských vztazích

Podle Learyho a kol. (1995) lidé s nízkým sebehodnocením mimořádně potřebují přijetí od druhých, protože fungují s chronickým deficitem začlenění. Nenaplněná potřeba přijetí nutí jedince s nízkým sebehodnocením si zvýšeně všimnout podnětů v okolí, které by je mohly informovat o tom, zda o ně druzí pečují a zkoumají chování jejich partnerů ohledně informací o péči. Lidé s nízkým sebehodnocením doufají, že své pochybnosti uklidní nalezením přesvědčivého důkazu, že o ně partner skutečně pečuje a zajímá se o ně. Není však

pravděpodobné, že jim toto chování pomůže. Namísto toho mohou zpracovávat informace averzivním způsobem, kdy jsou příliš citliví na vnímání a zobecňování příznaků odmítnutí a příliš váhaví, aby důvěřovali známkám přijetí.

Další ze studií, jež se zmiňuje o vztahu důvěry a sebehodnocení, je studie Murray a kol. (2002). Studie uvádí, že partneři s nízkým sebevědomým mají sklon k nedůvěře ohledně partnerových projevů lásky a podpory a jednají tak, jako by od partnera očekávali odmítnutí nebo opuštění.

Robertson (2009) zkoumal vztah mezi tělesným obrazem, sebehodnocením a kvalitou partnerských vztahů v dospělosti. Kvalitu partnerského vztahu zkoumal s ohledem na konstrukty, do kterých zahrnul partnerskou spokojenost, intimitu a důvěru. Studie zjistila, že lidé, kteří se hodnotili jako spokojenější se svým vzhledem a atraktivnější, uváděli větší spokojenost se svými vztahy. Jedinci, kteří uváděli obavy z hodnocení jejich vzhledu druhými, hodnotili své vztahy jako méně spokojené a s nižší důvěrou v tento vztah. Jedinci, kteří měli vysoké úrovně sebehodnocení, uváděli větší spokojenost a důvěru v partnerském vztahu.

3.3 Konflikty a sebehodnocení v partnerských vztazích

Se způsobem řešení konfliktů jedince úzce souvisí komunikace jedince. Glauser (1984) ve svém výzkumu zkoumal souvislosti komunikace se sebehodnocením. Ve studii bylo zjištěno, že osoby s nízkým sebehodnocením obtížně vnímají úkoly v rámci sociální interakce, takže raději dostávají informace, než aby je poskytovali, a prožívají velké nepohodlí, když se mají vyjadřovat.

Se sebehodnocením a řešením konfliktů může souviset také míra odolnosti vůči přesvědčování. Tímto tématem se zabývala studie Rhodes a Wooda (1992), která zkoumala vliv persvaze na jedince s nízkou, střední a vysokou mírou sebehodnocení. Výsledky studie ukázaly, že nejvíce odolní vůči persvazi byli jedinci s vysokým sebehodnocením, kteří byli v tomto směru odolnější, než jedinci s nízkým sebehodnocením. Další zkoumání však ukázalo, že jedinci s nízkým sebehodnocením jsou též vůči přesvědčování odolní. Přesvědčování mělo největší vliv na jedince se střední mírou sebehodnocení. Mezi sebehodnocením a změnou postojů tedy existuje vztah ve tvaru křivky tvaru převráceného U - osoby s nízkým a vysokým sebehodnocením jsou odolné persvazi, osoby se středním sebehodnocením jsou odolné nejméně. Podle tohoto modelu jedinci s vysokým

sebehodnocením přijímají více myšlenek (chápu je a věnuji se jim), avšak méně ustupují, jelikož jsou jisti svými názory. Lidé s nízkým sebehodnocením přijímají myšlenek méně, jelikož mohou být příliš roztržiti a stažení.

Souvislostmi konfliktů a sebehodnocení se ve své práci zabývali např. Joiner, Katz a Lew (1999). Uvádějí, že existuje několik způsobů chování, které si člověk může vybrat při zažívání životních změn a které se mohou odvíjet od sebehodnocení. Jedinci s nízkým sebehodnocením mohou mít větší pravděpodobnost, že zažijí odloučení nebo rozvod, protože mají tendenci negativně interpretovat nejednoznačné chování svých partnerů, snižovat blízkost k partnerovi v době konfliktu, či vykazují problematické chování, jako je např. nadměrné ujišťování. Downey a kol. (1998) zmiňují, že ženy, které se obávají odmítnutí, se během konfliktu chovají vůči svému partnerovi více negativně.

Lidé s nízkým sebehodnocením mají tendenci interpretovat události každodenních situací jako známky odmítnutí, které zasahují do jejich schopnosti na partnerovi vidět to nejlepší i v době obtíží (Leary a kol., 1998). Například relativně rutinní narušování vztahového života, kterým může být občasný konflikt, známky nesouhlasu nebo podrážděná nálada partnera, může mít potenciál ohrozit nebo narušit jedincovo sebehodnocení (Mead, 1934). Lidé s nízkou sebehodnotou se poté mohou aktivně distancovat od svého vztahu, když se objeví konflikty. Tím, že jedinec devaluje svého partnera nebo se distancuje od pocitů blízkosti, sníží tak pravděpodobně zranění nebo předpokládaného odmítnutí (Leary a kol. 1998).

3.3.1 Sebehodnocení a styly řešení konfliktů

Studie, jejíž autorkou je Rinehart (1993) zkoumala, jak se partneři staví ke konfliktům a co určuje, jakým způsobem budou ke konfliktům přistupovat. Do svého výzkumu zahrnula aplikaci teorie citové vazby a zvažovala různé proměnné, které mohou determinovat styl řešení konfliktů. Mezi proměnné, které byly ve výzkumu zvažovány, patřila, mimo jiné, spojitost citové vazby s mírou sebehodnocení, důvěrou a přijetím druhých. V rámci citové vazby byl ve studii zvažován již zmíněný model Bartholomewa a Horowitz (1991), který pracuje s tezí, že jedinec si během interakcí s primární osobou vytváří modely sebe sama a druhých. Následně z těchto modelů vytvořili 4 kategorie stylů citové vazby (viz kapitola 2.1. *Citová vazba v partnerských vztazích*). Tyto styly citové vazby u dospělých dle některých studií souvisí se styly řešení konfliktů. Výsledky výzkumu Rinehart (1993) potvrdily, že s jistou citovou vazbou souvisí pozitivní sebehodnocení a přijetí druhých. Se zapletenou citovou vazbou souviselo nízké sebehodnocení. S úzkostně-vyhýbavým stylem bylo též

spojeno nízké sebehodnocení a nízké přijetí druhých. Souvislosti s důvěrou v tomto výzkumu nebyly potvrzeny.

Dále se zde byla zkoumána volba **stylů řešení konfliktů**. Byly zde použity tři styly konfliktů, mezi které patřil **pasivní styl** (*passive conflict style*), **konfliktní styl** (*contentious conflict style*) a **konstruktivní styl** (*constructive conflict style*) řešení konfliktů. Výsledky výzkumu ukázaly, že nízké sebehodnocení silně souvisí s pasivním stylem řešení konfliktů. Lidé, kteří vykazují negativní pohledy na sebe sama, se při negativní konfrontaci uchylují k pasivnímu stylu řešení konfliktů. Tento výsledek byl prokázán jak u žen, tak u mužů. Výsledky tímto potvrzují, že osoba, která nezvažuje během řešení problémů své potřeby, má pravděpodobně negativní model sebe sama.

Dále výsledky výzkumu prokázaly, že vysoká úcta k ostatním je spojena s konstruktivním řešením konfliktů a tento styl řešení konfliktů byl také spojen s vysokým sebehodnocením. V souladu s modely sebe a druhých Bartholomewa a Horowitz (1991), je tento styl řešení konfliktů spojen s pozitivními modely sebe i ostatních.

Souvislosti ohledně konfliktního stylu (*contentious style*) byly méně jasné. Bylo předpokládáno, že tento styl bude souviset s negativním modelem druhých. Tato predikce měla však pouze slabou podporu. Výsledky tak mohou naznačovat, že když konfliktní jedinec čelí konfliktu, ohlíží se spíše na vlastní zájmy než na zájmy partnera a tento styl tedy není spojen s modely připoutání k partnerovi.

Dále byly ve výzkumu zmiňovány souvislosti typů citové vazby, sebehodnocení a styly řešení konfliktů. Zapletený a úzkostně-vyhýbavý styl citové vazby byl spojen s nízkým sebehodnocením a oba tyto styly dále s pasivním řešením konfliktů. S konstruktivním stylem řešení konfliktů, jak již bylo zmíněno, byla spojena jistá citová vazba.

V empirické části diplomová práce pracuje s šesti styly řešení konfliktů, které byly zmíněny v kapitole o konfliktech v partnerských vztazích. V českém prostředí byl proveden výzkum, který se zabývá souvislostmi citové vazby s těmito styly konfliktů a podobně jako výzkum Rinehart (1993) pracuje se styly citové vazby, které jsou odvozeny od toho, jak jedinec vnímá sebe a ostatní osoby (pozitivní či negativní modely sebe a druhých). Jak bylo zmíněno výše, tyto styly vazby souvisejí také se sebehodnocením. Práce došla k některým zajímavým zjištěním. Bylo zjištěno, že výskyt **kompromisního stylu** řešení konfliktů souvisí s jistou citovou vazbou, která, dle studie Rinehart (1993), souvisí s vysokým sebehodnocením. Dále zde byl zkoumán **separační styl** řešení konfliktů a bylo zjištěno, že tento styl nekoresponduje se žádným stylem citové vazby. Zajímavostí je, že bylo prokázáno,

že tento styl nesouvisí ani se spokojeností v partnerských vztazích a nelze tedy říci, zda se jedná o pozitivní nebo negativní strategii řešení konfliktů. Studie však zmiňuje, že tento styl je sledován teprve krátce a poukazuje na vhodnost jeho dalšího zkoumání. Mohlo by tedy být zajímavé prozkoumat jeho souvislosti se sebehodnocením. Dále studie zmiňuje, že **submisivní styl** řešení konfliktů souvisí se zapleteným a ustrašeným stylem řešení konfliktů. Jedinci s tímto typem vazby prokazovali vysokou míru úzkostnosti. Jak bylo zmíněno, ustrašení jedinci jsou mimo úzkostnost také vyhýbaví a bojí se důvěřovat druhým. Též zapletení jedinci mají nízké sebehodnocení a cítí se nejistí. Souvislost nízkého sebehodnocení se submisivním stylem řešení konfliktů potvrzuje také výše uvedená studie Rinehart (1993). Dále byla ve studii prokázána souvislost mezi **dominantním stylem** řešení konfliktů a jistou citovou vazbou. Studie tuto souvislost zdůvodňuje tím, že jedinci tuto strategii chování mohou volit z toho důvodu, aby se nemuseli příliš otevírat svému partnerovi a udržovat s druhým blízkost. Je otázkou, s jakým typem sebehodnocením by tento styl řešení konfliktů souvisel. Vzhledem k tomu, že jistá citová vazba je charakterizována pozitivním modelem sebe i druhých, můžeme se přiklonit k tomu, že tento styl řešení konfliktů by mohl souviset s vysokým sebehodnocením, avšak bylo by zajímavé tyto souvislosti prozkoumat. Ohledně **reaktivního stylu** byla nalezena souvislost s ustrašeným stylem citové vazby. Jelikož jedinci s tímto stylem vazby jsou ve vztahu zároveň úzkostní i vyhýbaví, může být tato souvislost vysvětlena prožíváním vysoké míry úzkosti, přičemž reaktivita je reakcí na tuto úzkost. Zároveň může být efektivní strategií pro udržování odstupu a může udržovat nezávislost a uzavřenost vůči partnerovi. Podobné chování vykazují také osoby s nízkým sebehodnocením. **Vyhýbavý styl** hraničně souvisel s vyhýbavostí, avšak neměl vztah k úzkostnosti. S vyhýbavostí souvisí odmítavý a ustrašený styl citové vazby. Oba tyto styly citové vazby mají negativní model sebe samého. Jedinci s touto vazbou se také vyznačují distancí od druhých, aby se vyhnuli případnému zranění či zklamání. Stejně jednání vykazují také jedinci s nízkým sebehodnocením (Kotrlová, 2011).

3.4 Teorie vztahující se k sebehodnocení a partnerským vztahům

V následující kapitole budou zmíněny některé teorie, které jsou spojené se sebehodnocením a partnerskými vztahy.

Sociometrická teorie tvrdí, že lidé mají přirozenou touhu po mezilidských vztazích, z důvodu potřeby sounáležitosti a přijetí. Podle této teorie je sebehodnocení měřítkem

mezilidských vztahů. Teorie používá pojem tzv. relační hodnoty, což je stupeň toho, jak jedinec vnímá svůj vztah s druhými a jak tato skutečnost ovlivňuje jeho každodenní život. Pokud je osoba považována za osobu s relační hodnotou, má větší pravděpodobnost vyššího sebehodnocení (Leary a kol. 1995). Naše sebehodnocení je tedy ovlivněno vnímáním a interpretací reakcí druhých vůči naší osobě (Leary & Baumeister, 2000). Ve vztahu k partnerským vztahům sebehodnocení člověka trpí, pokud si uvědomí, že partner není se vztahem spokojen a naopak narůstá, když ví, že partner s tímto vztahem spokojený je (Erol & Orth, 2016). S tím souvisí již zmiňovaná **Teorie zrcadlového já** (Cooley, 1902), která předpokládá, že jedinci vidí sami sebe z perspektivy druhých a toto jejich vnímání integrují do svého sebepojetí. Množství vnímaného přijetí od druhých je poté zahrnuto ve vnímaném sebehodnocení jedince.

Na osobu zaměřený přístup dle Rogerse (1959) naznačuje, že větší sebeakceptace souvisí se spokojeností v partnerském vztahu. Teorie zaměřená na člověka předpokládá, že sebeakceptace vede k větší akceptaci druhých, což vede ke spokojenějším a obohacujícím vztahům. Výsledky studie Cramera (2003) naznačují, že to jak je člověk spokojen v partnerském vztahu, více závisí na tom, jak je přijímán a pochopen partnerem, než to, jak často se s partnerem dostává do konfliktu. Tyto výsledky ukazují, že učit jedince, jak být více akceptující a chápající ke svému partnerovi, může podporovat partnerskou spokojenost dokonce více než to, jak snížit konflikty mezi partnery.

Sebepotvrzovací teorie (Katz & Beach, 1997)

Sebepotvrzovací teorie hovoří o tom, že jedinci chtějí od svých partnerů sebepotvrzující informace o tom, jak se sami na sebe dívají. To znamená, že jedinci chtějí, aby je ostatní viděli tak, jak vidí oni sami sebe. Úroveň konzistence mezi vnímaným sebehodnocením a tím, jak nás hodnotí partner, je označováno jako vnímaná sebehodnota.

Podle této teorie jsou také jedinci přitahováni k lidem, kteří potvrzují jejich dřívější sebepojetí. Sebepotvrzující vztahy poskytují jedincům příležitost k osobnímu rozvoji a růstu, takže tyto vztahy mají vysokou úroveň spokojenosti.

Jedinci v těchto vztazích projevují více intimity a jsou více oddáni svým partnerům. To platí jak pro jedince s nízkým, tak s vysokým sebehodnocením. Sebepotvrzování je tedy pozitivně spojeno s kvalitou vztahů, spokojeností ve vztahu, závazkem a intimitou (Katz & Beach, 1997). Studie, kterou provedli Sciangula a Morry (2009) zkoumali vztah mezi sebehodnocením jedince (tím jak jedinec vnímá sám sebe) a tím, jak si myslí, že jej vidí jeho partner. Zkoumali vztah mezi typy vlastností (přiměřeně nebo málo důležitými pro vztah)

a typem vnímaného hodnocení od partnera (idealizující, sebestpotvrzující nebo znehodnocující) ve spojitosti s nízkým nebo vysokým sebehodnocením u partnerů. Murray, Holmes a Griffin (1996) zmiňují, že pokud se člověk cítí partnerem podporován a je od něj idealizován, má tato skutečnost pozitivní efekt na vztah a zapříčiňuje spokojenost ve vztahu. Vztahy jsou také dlouhodobější a jedinci mají méně obav o svůj vztah. Ve výše uvedeném výzkumu Scianguly a Morry (2009) bylo zjištěno, že vnímaná úcta od partnera ve vlastnostech přiměřeně důležitých pro vztah, predikuje partnerskou spokojenost. Též studie Murray a kol. (1996) zmiňuje, že vyšší sebehodnocení a větší idealizace předpovídá větší spokojenost v partnerském vztahu.

Oproti tomu lidé s nízkým sebehodnocením sami sebe znevažují ve vlastnostech přiměřeně důležitých pro vztah a zvýrazňují se ve vlastnostech málo důležitých (lidé s vysokou sebehodnotou si obě tyto oblasti vlastností idealizují). Pochybnosti a obavy, které jedinci s nízkým sebehodnocením mají, vedou k více negativním zkušenostem ve vztazích a tito jedinci zažívají více negativních psychických a zdravotních následků (Scianguła & Morry, 2009).

Model regulace závislosti (DeHart, Pelha & Murray, 2004)

Teorie nazvaná „model regulace závislosti“ předpokládá, že jedincovo vnímání vlastní hodnoty hraje zásadní roli v kvalitě vztahu. Zmiňuje, že když se jedinec cítí bezpečně ohledně partnerovy lásky a akceptace, dovolí si být k němu připoután. Dle této teorie, jedinci s nízkým sebehodnocením podceňují lásku od partnera a pozitivní vnímání, které o nich jejich partneři chovají. Lidé s vysokým sebehodnocením oproti tomu mnohem přesněji vnímají, jak je partneři vidí skutečně. Například pokud partnerka vnímá riziko odmítnutí od jejího partnera jako nízké, dovolí sama sobě být závislá na svém partnerovi a zároveň reguluje citovou vazbu k druhému v takové míře, aby mohla pečovat také sama o sebe. Čím více se cítí milována, tím více pozitivně svého partnera vidí. Oproti tomu jiný partner, který se necítí od svého protějšku přijímaný a milovaný, vytváří raději odstup a partnera znehodnocuje. Autoři studie také zjistili, že během těžších období ve vztahu se jedinci s nízkou sebehodnotou od partnera vzdálí, aby se ochránili před možným odmítnutím. Během hezkého období však svého partnera obdivují a zbožňují. Jedinci s vysokou sebehodnotou si oproti tomu udržují příznivý pohled na partnera v dobrých i špatných časech vztahu.

II EMPIRICKÁ ČÁST

4 Cíl výzkumu

To, jak člověk vnímá svou hodnotu, může mít vliv na mnoho oblastí v životě jedince. Jednou z nich může být oblast partnerských vztahů. Množství výše uvedených zahraničních výzkumů zmiňuje pozitivní souvislost např. se spokojeností a partnerskými vztahy. Ačkoli v zahraničí se tématem sebehodnocení a partnerství zabývá množství autorů, v českém prostředí ještě nebylo příliš probádáno. Okrajově toto téma zmiňuje ve své práci Nováková (2018), která se zabývá souvislostmi žárlivosti a sebehodnocení u mladých žen. Jiná práce Švecové (2012) se zabývá souvislostmi sebehodnocení, sexuálního života a partnerských vztahů ve stáří. Šířeji však toto téma u nás dosud příliš rozpracováno nebylo.

Cílem následujícího výzkumu bude prozkoumání souvislostí mezi sebehodnocením jedince a vybranými aspekty partnerských vztahů. Bude zjišťován vztah mezi sebehodnocením, partnerskou spokojeností, důvěrou a styly řešení konfliktů, které jsou rozděleny na šest stylů (kompromisní, dominantní, submisivní, separační, vyhýbavý a reaktivní).

5 Formulace výzkumných otázek a hypotéz

Na základě vytyčeného cíle výzkumu byly formulovány následující výzkumné a otázky a hypotézy:

Výzkumné otázky

VO1: Jaký je vztah mezi sebehodnocením a spokojeností v partnerském vztahu?

VO2: Jaký je vztah mezi sebehodnocením a styly řešení konfliktů v partnerském vztahu?

VO3: Jaký je vztah mezi sebehodnocením a důvěrou v partnerském vztahu?

Hypotézy

H1: Sebehodnocení souvisí se spokojeností v partnerském vztahu.

H1a: Nízké sebehodnocení souvisí s nízkou mírou spokojenosti v partnerském vztahu.

H2: Sebehodnocení souvisí s důvěrou v partnerském vztahu.

H2a: Nízké sebehodnocení souvisí s nízkou mírou důvěry v partnerském vztahu.

H3: Sebehodnocení souvisí se styly řešení konfliktů v partnerském vztahu.

Pro nízké sebehodnocení je předpokládána souvislost s těmito styly konfliktů:

H3a: Submisivní styl řešení konfliktů souvisí s nízkou mírou sebehodnocení v partnerském vztahu.

H3b: Reaktivní styl řešení konfliktů souvisí s nízkou mírou sebehodnocení v partnerském vztahu.

H3c: Vyhýbavý styl řešení konfliktů souvisí s nízkou mírou sebehodnocení v partnerském vztahu.

Pro vysoké sebehodnocení je předpokládána souvislost s těmito styly konfliktů:

H3d: Kompromisní styl řešení konfliktů souvisí s vysokou mírou sebehodnocení v partnerském vztahu.

H3e: Dominantní styl řešení konfliktů souvisí s vysokou mírou sebehodnocení v partnerském vztahu.

H3f: Separační styl řešení konfliktů souvisí se sebehodnocením v partnerském vztahu.

(směr vztahu nebyl určen)

6 Typ výzkumu

Výzkum bude realizován kvantitativní formou. Jelikož se jedná o výzkum na běžné populaci, jevil se tento postup jako nejvýhodnější z důvodu možnosti získání většího vzorku dat vzhledem ke snadné dostupnosti respondentů a menší časové náročnosti tohoto typu výzkumu. Pro sběr dat bylo zvoleno dotazníkové šetření.

7 Použité metody

V následující kapitole budou popsány jednotlivé dotazníky použité v rámci testové baterie pro testování respondentů.

7.1 Rosenbergova škála sebehodnocení (Rosenberg Self-esteem Scale)

Pro zjišťování úrovně sebehodnocení byla použita Rosenbergova škála sebehodnocení. Škálu vytvořil M. Rosenberg (1965) pro zjišťování globálního sebehodnocení. Patří k nejvyužívanějším metodám k měření sebehodnocení (Svoboda a kol., 2013). Rosenberg škálu navrhl jako jednodimenzionální konstrukt, avšak někteří výzkumníci poukazují na to, že škála obsahuje dvě až tři dimenze (faktory). První faktor sytí položky vztahující se k pozitivnímu tvrzení o sobě, druhý se vztahuje k nesouhlasu s negativními tvrzeními o sobě a třetí faktor sytí srovnávání s druhými (Blatný & Osecká, 1994). Častěji je však škála pojímána jako jednodimenzionální (Blatný & Osecká, 1997) a bude na ní tedy takto nahlíženo i v rámci této práce. Škála obsahuje 10 položek, přičemž 5 je formulováno pozitivně a 5 negativně. Na položky respondent odpovídá na 4-bodové Likertově škále (od silně souhlasím, po silně nesouhlasím) (Rosenberg, 1965). Škála může nabývat 10-40 bodů, přičemž čím vyšší skóre, tím vyšší má jedinec sebehodnocení.

Metodu administrovali v 53 zemích včetně České Republiky Schmitt a Allik (2005). Výsledná Cronbachovo alfa dosahovala hodnoty $\alpha = 0,83$. Test má tedy uspokojivou reliabilitu. Průměrná hodnota sebehodnocení byla 28,47. Pro použití v českém prostředí byla metoda upravena Blatným a Oseckou (1994).

7.2 Index párové spokojenosti (Couples Satisfaction Index - CSI)

Couples Satisfaction Index je metoda mapující spokojenost v partnerském vztahu. Jejími autory jsou Funk a Rogge (2007). Škála má 32 položek a vznikla na základě metody IRT (Teorie odpovědi na položku). Tato metoda dokáže odhadnout, kolik informace o měřeném rysu respondenta má v sobě každá položka a zvyšuje tak přesnost měření. Autoři metody zkoumali 8 validních metod pro zkoumání spokojenosti ve vztahu a dále do testování zařadili 71 dalších položek, které též měřily spokojenost, z čehož některé byly vybrány z dalších méně rozšířených testů. Další 45 položek bylo přidáno samotnými autory. Tak vzniklo 146 položek mapujících spokojenost, ke kterým byly navíc zařazeny 2 dimenze mapující pozornost a úsilí respondentů při vyplňování. Bylo také vytvořeno 7 kotvicích škál, které měřily např. komunikaci, přitažlivost, neuroticismus, konflikt apod. Následně autoři sadu otázek testovali na souboru o více než pěti tisících respondentů. Po skončení výzkumu provedli analýzu položek, přičemž se snažili odlišit položky, které sytí faktor komunikace od položek, které sytí spokojenost. Zjištěné položky, jež nesytily spokojenost, byly odstraněny, stejně tak jako položky, které faktor spokojenosti sytily jen málo. Po skončení této analýzy zůstal soubor 66 položek, na které byla následně aplikována metoda IRT. Po této analýze vzniklo 32 výsledných položek, které aktuálně tvoří dotazník.

Metoda CSI poskytuje výrazně více informací o spokojenosti než jiné dotazníky (např. Dyadic Adjustment Scale či Marital Adjustment Test), které patří mezi nejvíce citované metody pro měření spokojenosti. Lépe také rozlišuje různé úrovně spokojenosti.

Škála obsahuje více různých typů položek a odpovědí. Na většinu z nich respondenti odpovídají na 6-ti bodové Likertově škále a pro některé z odpovědí je pro odpověď použit sémantický diferenciál. Maximální hodnota spokojenosti může dosahovat skóru 161, minimální je 0. Škála vykazuje silnou konvergentní i konstruktovou validitu ve srovnání s ostatními metodami zjišťujícími spokojenost. Cronbachovo alfa dosahuje hodnoty $\alpha = 0,98$. Test má tedy velmi uspokojivou realibilitu. Položky dotazníku jsou také stabilní ohledně měření spokojenosti u různých typů skupin (např. dle typu vztahů, mladší x starší respondenti apod.).

Autoři porovnávali spokojenost u párů ve věku od 18 do 39 let a zjistili, že nejvyšší spokojenost uváděly páry ve věku 18-19 let (medián = 138), nejnižší spokojenost oproti tomu byla u párů po 10 až 25 let manželství (medián u mužů 98, 110 u žen). Výsledky tedy ukazují, že spokojenost ve vztahu s jeho rostoucí délkou může klesat. Limitem výzkumu je, že vzorek nebyl zkoumán v průběhu času, ale jednalo se pouze o průřezovou studii.

Existují také kratší verze škály CSI 16 a CSI 4 (Funk & Rogge, 2007).

Pro tento dotazník neexistuje česká standardizace, avšak byl přeložen např. v rámci práce Malé (2017), jejíž verze byla použita také pro účely tohoto výzkumu.

7.3 Škála dyadické důvěry (The Dyadic Trust Scale)

Důvěra byla měřena 8 - položkovou jednodimenzionální škálou, kterou vytvořili Larzele a Huston (1980). Škála byla vytvořena z 57 položek, které pocházely z různých škál, které se zaměřovaly na měření některého typu důvěry. Položky byly upraveny tak, aby definovaly dyadickou důvěru a byly použitelné jak pro sezdané, tak nesezdané dvojice. Na základě faktorové analýzy byla poté vybrána konečná podoba položek. Spolehlivost dotazníku dosahovala hodnoty $\alpha = 0,93$.

Na položky respondenti mají odpovídat na 7-bodové Likertově škále od souhlasu po nesouhlas. Pět z nich je formulováno kladně a tři záporně. Minimální počet bodů v testu je 8, zatímco maximální dosažený počet bodů je 56. Metoda není standardizována pro českou populaci. Byla však přeložena do českého jazyka v rámci práce Novákové (2018), jejíž verze je použita ve výzkumné části práce.

7.4 Škála konfliktů v partnerských vztazích (Relationship Partner Conflict Scale)

Použitá škála pro měření konfliktů byla vytvořena v Zacchillim, Hendrickovou a Hendrickem (2009). Cílem autorů bylo soustředit se na proces během konfliktu a nikoli pouze na zjišťování míry konfliktů. Vymezuje šest stylů konfliktů - kompromisní, dominantní, submisivní, separační, vyhýbavý a reaktivní styl. Charakteristiky stylů konfliktů byly podrobněji rozebírány v kapitole 2.4. - *Konflikty a partnerské vztahy*. Dotazník obsahuje 39 položek, na které má respondent odpovídat na 7 - bodové Likertově škále. Cronbachovo alfa se pohybuje v rozmezí $\alpha = 0,77 - 0,89$.

Dotazník není standardizován pro českou populaci. Byl však přeložen v rámci práce Kotrlové (2011) a s jejím svolením byl použit pro tuto práci. V originální verzi dotazníku respondenti odpovídají na 4 – bodové Likertově škále. V rámci zmíněné práce Kotrlové (2011) byly při výzkumu promíchány položky z více dotazníkových metod. Aby pro

respondenty nebylo matoucí časté střídání škál, autorka škálu upravila na 7- bodovou. Tato úprava zde bude zachována.

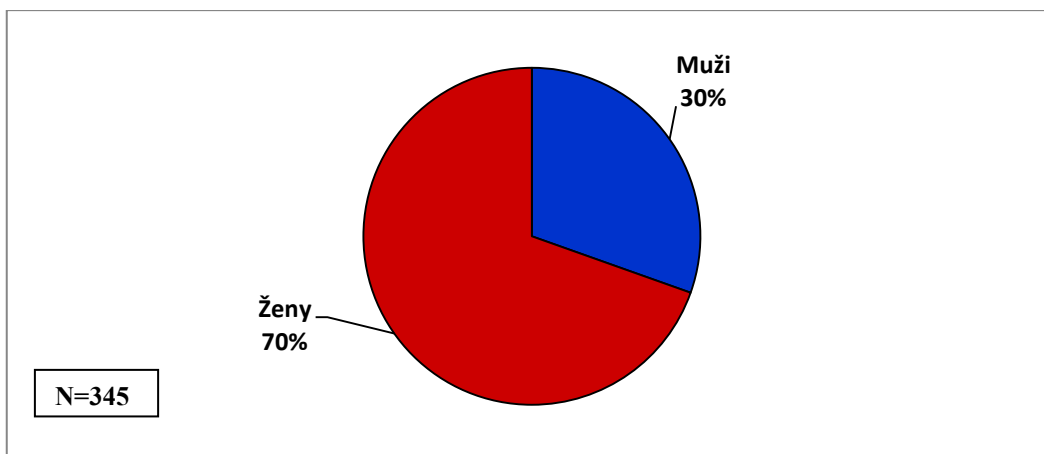
8 Výzkumný vzorek

Vzorek byl získán formou příležitostného kriteriálního výběru. Bylo tak učiněno z důvodu jeho snadné dostupnosti. Podmínkou pro výzkum byl minimální věk 20 let a partnerský vztah trvající minimálně půl roku. Tato podmínka byla nastavena z toho důvodu, že přibližně kolem věku dvaceti let se sebehodnocení stává stabilnější než tomu bylo v období pubescence a adolescence (viz. kapitola 1.4. - *Vývoj sebehodnocení*). Druhá podmínka, tedy alespoň půl roku trvající vztah, byla zvolena na základě teorie Williho (2006), který ve svých pracích uvádí, že vztah trvající půl roku již lze považovat za vážný.

Sběr dotazníků probíhal online prostřednictvím Google formuláře. Dotazník byl umístěn na sociální síť, kde byli uživatelé těchto sítí požádáni o jeho vyplnění a další šíření dotazníku. Byl také zveřejněn na různých diskuzních skupinách a fórech, za účelem sesbírání co nejširšího vzorku co se týče např. pohlaví, vzdělání a dalších charakteristik.

8.1 Výsledky sběru dat

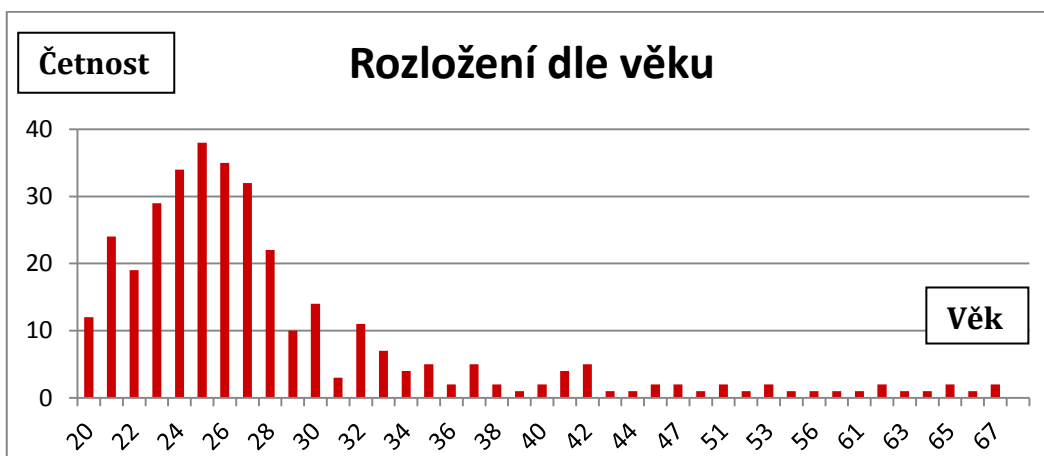
Sběr dat probíhal v období od 27. 4. do 26. 5. 2019. Celkem bylo získáno 346 respondentů, z čehož 1 byl vyloučen z důvodu nedostatečné délky vztahu (0). Celkový počet respondentů tedy činil 345, z toho 240 žen a 105 mužů. Rozdělení je znázorněno na následujícím grafu:



Graf 1: Rozdělení žen a mužů ve vzorku

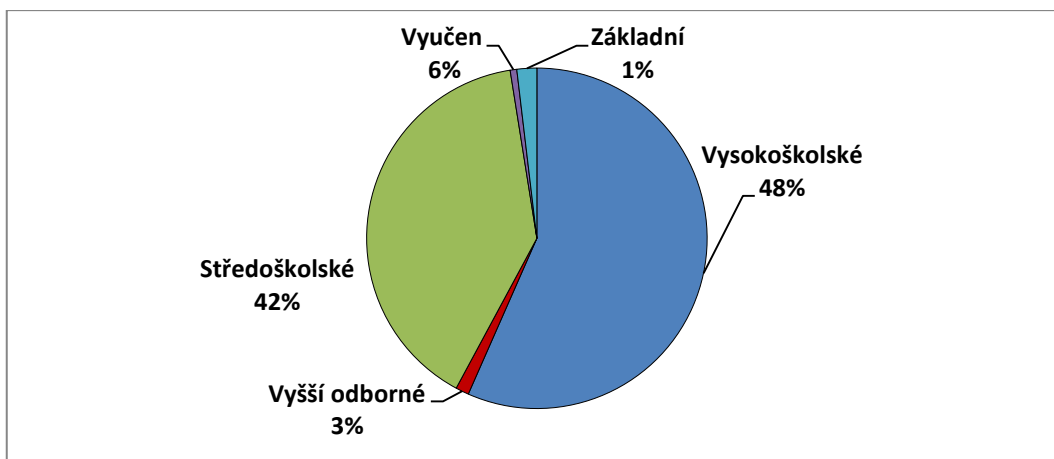
Co se týče věkového rozložení, výzkumu se zúčastnili respondenti ve věku od 20 do 67 let. Průměrný věk ve vzorku byl 28,7 roku (medián – 26, modus – 25).

Věkové rozložení respondentů znázorňuje následující graf:



Graf 2: Rozdělení vzorku dle věku

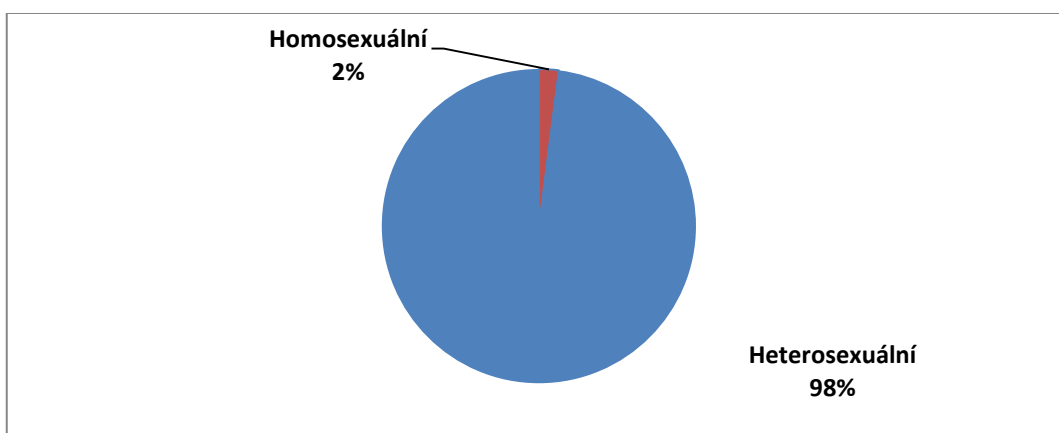
Dosažené vzdělání ve vzorku bylo rozděleno následovně: 166 respondentů mělo vysokoškolské vzdělání, 11 vyšší odborné vzdělání, 144 středoškolské vzdělání, 21 respondentů bylo vyučeno a 3 z nich měli základní vzdělání. Procentuální rozdělení je znázorněno na následujícím grafu.



Graf 3: Rozdělení respondentů dle vzdělání

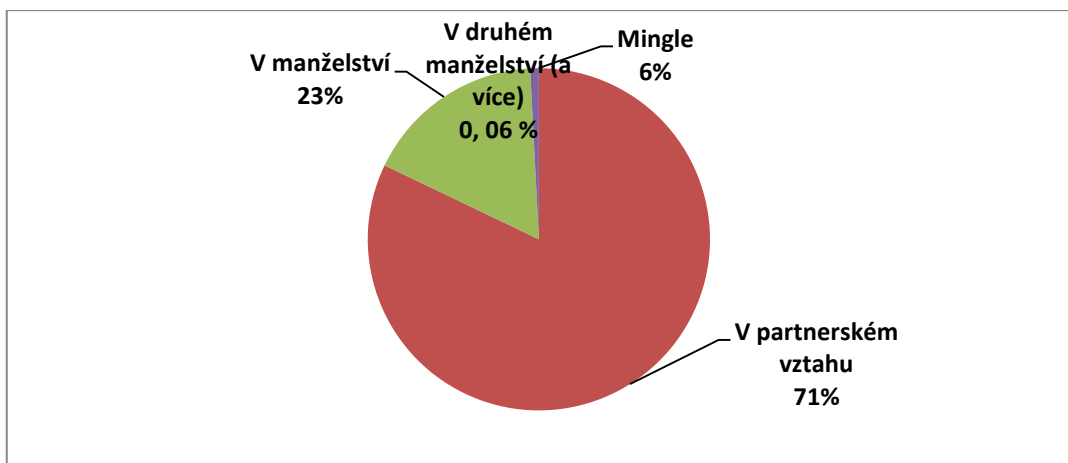
Ohledně vztahových charakteristik byla zjišťována délka vztahu, rodinný stav (forma vztahu), zda mají partneři děti a typ vztahu z hlediska jeho sexuální orientace.

Sexuální orientace je znázorněna v grafu níže. 338 respondentů bylo v heterosexuálním vztahu, 7 ve vztahu homosexuálním.



Graf 4: Rozdělení vzorku dle sexuální orientace

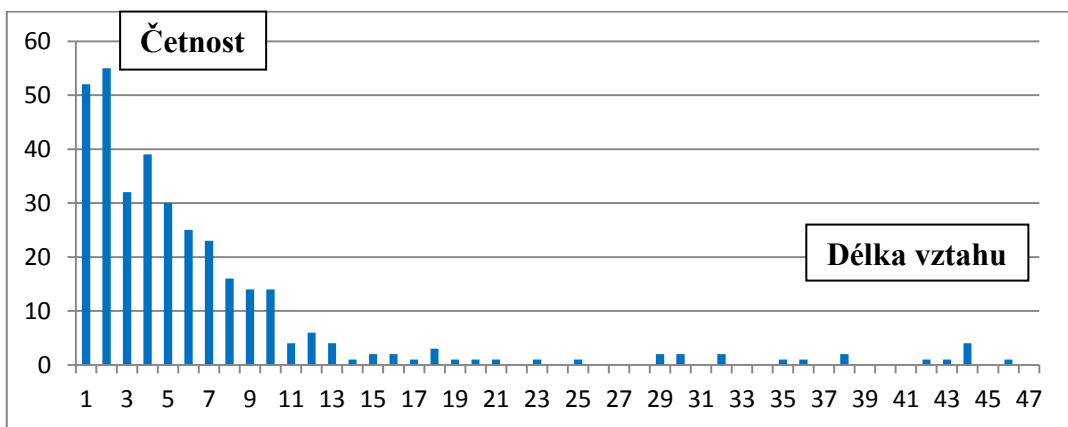
Rodinný stav respondentů byl následovný: 244 respondentů bylo v partnerském vztahu, 79 v manželství, 20 v tzv. mingle (vidání se pouze o víkendech), 2 v druhém manželství (a více). Procentuální rozložení je znázorněno níže.



Graf 5: Rozdělení vzorku dle typu vztahu

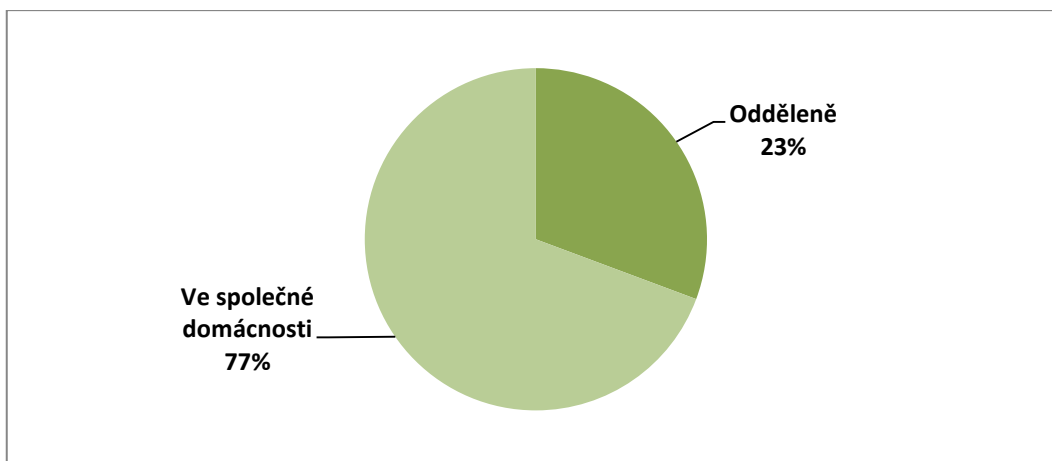
Průměrná délka vztahu respondentů byla 6,75 roku (medián - 4, modus - 2).

Rozložení četností a délky vztahu jsou znázorněny v následujícím grafu:



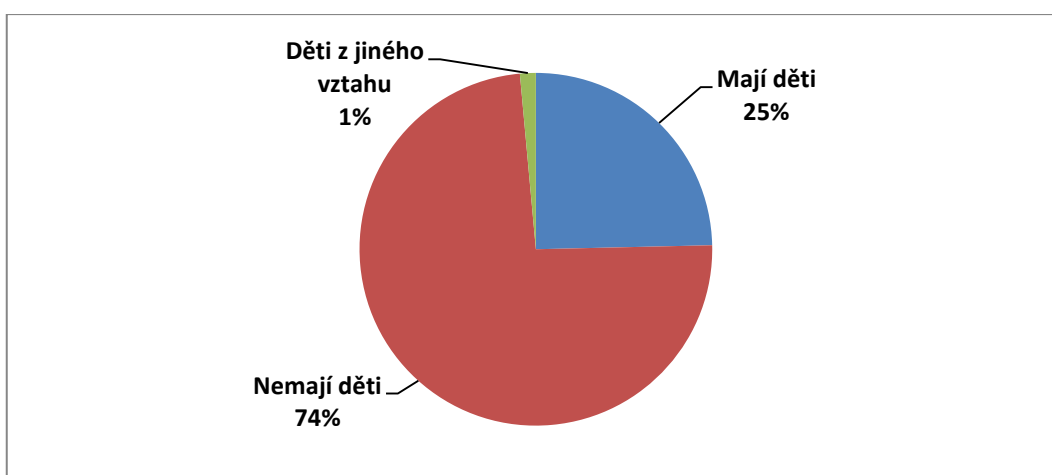
Graf 6: Rozložení vzorku dle délky vztahu

Co se týče bydlení, 264 párů uvedlo, že žije ve společné domácnosti, zatímco 81 z nich žije odděleně. Rozložení ukazuje následující graf:



Graf 7: Rozdělení vzorku dle společného bydlení

Při dotazování na společné děti 255 respondentů uvedlo, že nemají děti, 85 z nich má společné děti a 5 respondentů má děti z jiného vztahu. Procentuální rozdělení je znázorněno na následujícím grafu:



Graf 8: Rozdělení vzorku dle společných dětí

9 Výsledky výzkumu

V tabulce č. 1 je uvedena deskriptivní statistika pro základní soubor $N=345$. Průměrná hodnota sebehodnocení u respondentů dosahovala čísla 29. Allik a Schmitt (2005) ve svém výzkumu uvádí, že průměrná hodnota sebehodnocení pro českou populaci je 28,27. Tento výsledek je tedy velmi podobný.

Průměrná hodnota spokojenosti ve vzorku byla 127. Dle autorů je mezní hodnota pro spokojenost 104, 5 (Funk & Rogge, 2007). Pod touto hranicí leželo 22 respondentů, tedy 6, 38 %. Průměrná hodnota pro důvěru byla 46. Pro styly řešení konfliktů jsou průměrné hodnoty následující: kompromisní styl 70, dominantní styl 19, submisivní styl 21, separační styl 18, vyhýbavý styl 19 a reaktivní styl 11. Pro srovnání s možným minimálním a maximálním skóre pro jednotlivé proměnné, lze výsledky porovnat s údaji uvedenými u dílčích testů v kapitole 7.1.- 7.4.

<i>Proměnná</i>	N	AM	MIN	MAX	MED	SM. ODCH.
Sebehodnocení	345	29	14	40	29	5,06
Spokojenost	345	127	8	160	137	28,73
Důvěra	345	46	8	56	49	9,63
Kompromisní styl	345	70	23	91	72	13,13
Dominantní styl	345	19	8	34	19	4,8
Submisivní styl	345	21	6	42	20	7,23
Separální styl	345	18	5	35	18	7,22
Vyhýbavý styl	345	19	4	28	19	5,34
Reaktivní styl	345	11	5	33	10	5,62

Tabulka 1: Deskriptivní statistika výsledků proměnných

Při analýze dat byl nejprve proveden test normality vzorku. Jelikož se jednalo o větší vzorek, byl použit Kolmogorovův-Smirnovův test normality. Výsledky testu ve všech případech odpovídaly hodnotě $p < 0,5$, tedy data nebyla normálně rozložena. Podrobněji jsou tyto výsledky uvedeny v tabulce níže.

<i>Proměnná</i>	Kolmogorovův-Smirnovův test normality		
	Statistika	s.v.	<i>p</i>
Sebehodnocení	,077	345	,000
Spokojenost	,162	345	,000
Důvěra	,147	345	,000
Kompromisní styl	,081	345	,000
Dominantní styl	,055	345	,014
Submisivní styl	,073	345	,000
Separační styl	,057	345	,009
Vyhýbavý styl	,087	345	,000
Reaktivní styl	,140	345	,000

Tabulka 2: Výsledy Kolmogorova-Smirnovova testu normality

Navzdory tomuto zjištění byl pro testování hypotéz použit Pearsonův korelační koeficient z důvodu velkého vzorku respondentů. Použití tohoto testu lze zdůvodnit platností pravidla centrálního limitního teorému, dle kterého je součet mnoha libovolně rozdělených náhodných proměnných přibližně normálně rozdělen (Hendl, 2009).

9.1 Testování hypotéz

H1: Sebehodnocení souvisí se spokojeností v partnerském vztahu.

Jako první byl zkoumán vztah mezi sebehodnocením a spokojeností. Pro hypotézu byla nalezena pozitivní korelace $r(344) = 0,264$, $p < 0,001$. Tento výsledek lze považovat za statisticky významný. **Hypotéza H1 může být na základě tohoto zjištění podpořena**, tedy mezi sebehodnocením a spokojeností v partnerském vztahu existuje souvislost.

H1a: Nízké sebehodnocení souvisí s nízkou mírou spokojenosti v partnerském vztahu.

Pro hypotézu *H1a* korelace mezi proměnnými odpovídala číslu $r(344) = 0,264$, $p < 0,001$. Tento výsledek lze považovat za signifikantní. Mezi proměnnými byla nalezena

pozitivní korelace, tedy nízkým hodnotám spokojenosti odpovídají nízké hodnoty sebehodnocení v partnerském vztahu a naopak. **Hypotéza H1a může být na základě tohoto výsledku podpořena.**

Korelační matice – Sebehodnocení a spokojenost		
		Sebehodnocení
Spokojenost	Pearsonova korelace	,264
	<i>p-hodnota</i>	,000
	N	345

Tabulka 3: Korelace sebehodnocení a spokojenosti

H2: Sebehodnocení souvisí s důvěrou v partnerském vztahu.

Při testování vztahu mezi sebehodnocením a důvěrou v partnerském vztahu byla nalezena pozitivní korelace $r(344) = 0,294$, $p < 0,001$. Byl tedy nalezen dostatek statisticky signifikantních důkazů pro podpoření platnosti této hypotézy. **Hypotézu H2 lze na základě těchto zjištění podpořit**, tedy mezi důvěrou a sebehodnocením existuje souvislost.

H2a: Nízké sebehodnocení souvisí s nízkou mírou důvěry v partnerském vztahu.

Při testování subhypotézy H2a hodnota korelačního koeficientu pro vztah mezi sebehodnocením a důvěrou odpovídala $r(344) = 0,294$, $p < 0,001$. Tento výsledek lze považovat za statisticky významný. Na základě těchto výsledků tedy lze říci, že mezi těmito dvěma proměnnými existuje pozitivní vztah. **Hypotéza H2a tedy může být na základě tohoto zjištění podpořena**, tedy nízkým hodnotám sebehodnocení odpovídají nízké hodnoty důvěry v partnerském vztahu.

Korelace – Sebehodnocení a důvěra		
		Sebehodnocení
Důvěra	Pearsonova korelace	,294
	<i>p-hodnota</i>	,000
	N	345

Tabulka 4: Korelace sebehodnocení a důvěry

H3: Sebehodnocení souvisí se styly řešení konfliktů v partnerském vztahu.

Následně byly testovány hypotézy týkající se sebehodnocení a stylů řešení konfliktů v partnerském vztahu. Hladina významnosti pro všechny styly odpovídala $p < 0,005$, tedy výsledky všech stylů řešení konfliktů lze považovat za signifikantní. Pro submisivní styl byla zjištěna negativní korelace $r(344) = -0,233$; pro vyhýbavý styl odpovídala $r(344) = -0,18$, pro reaktivní styl $r(344) = -0,209$ a pro separační styl $r(344) = -0,117$; pozitivní korelace byla zjištěna pro kompromisní styl $r(344) = 0,255$ a dominantní styl $r(344) = 0,233$. **Na základě těchto zjištění je možné hypotézu H3 podpořit**, tedy mezi sebehodnocením a styly řešení konfliktů existuje souvislost. Výsledky analýz jednotlivých stylů konfliktů budou uvedeny v subhypotézách níže.

H3a: Submisivní styl řešení konfliktů souvisí s nízkou mírou sebehodnocení v partnerském vztahu.

Výsledky testování vztahu submisivního stylu řešení konfliktů a sebehodnocení odpovídaly $r(344) = -0,233$, $p < 0,001$. Tento výsledek lze považovat za signifikantní. Mezi proměnnými byla nalezena negativní korelace, tzn. nízkým hodnotám sebehodnocení odpovídají vysoké hodnoty v submisivním stylu řešení konfliktů. **Na základě těchto výsledků je možné hypotézu H3a podpořit.**

Korelační matice – sebehodnocení a submisivní styl řešení konfliktů		
		Sebehodnocení
Submisivní styl	Pearsonova korelace	-,233
	p	,000
	N	345

Tabulka 5: Korelace sebehodnocení a submisivního stylu řešení konfliktů

H3b: Vyhýbavý styl řešení konfliktů souvisí s nízkou mírou sebehodnocení v partnerském vztahu.

Výsledky testování vyhýbavého stylu řešení konfliktů a sebehodnocení odpovídaly $r(344) = -0,18$, $p < 0,001$. Tento výsledek lze považovat za statisticky významný. Mezi proměnnými byla nalezena negativní korelace, tedy vysoké hodnoty vyhýbavého stylu řešení konfliktů odpovídají nízkým hodnotám sebehodnocení. **Hypotéza H3b může být na základě tohoto výsledku podpořena.**

Korelační matice – Sebehodnocení a vyhýbavý styl řešení konfliktů		
		Sebehodnocení
Vyhýbavý styl	Pearsonova korelace	-,187
	p	,000
	N	345

Tabulka 6: Korelace sebehodnocení a vyhýbavého stylu řešení konfliktů

H3c: Reaktivní styl řešení konfliktů souvisí s nízkou mírou sebehodnocení v partnerském vztahu.

Pro testování souvislosti reaktivního stylu řešení konfliktů a sebehodnocení výsledky odpovídaly hodnotám $r(344) = -0,209$, $p < 0,001$. Výsledek tedy lze považovat za signifikantní. Mezi proměnnými byla nalezena negativní korelace. Nízkým hodnotám sebehodnocení tedy odpovídaly vysoké hodnoty reaktivního stylu řešení konfliktů. **V souladu s těmito zjištěními můžeme hypotézu H3c podpořit.**

Korelační matice – Sebehodnocení a reaktivní styl řešení konfliktů		
		Sebehodnocení
Reaktivní styl	Pearsonova korelace	-,209
	p	,000
	N	345

Tabulka 7: Korelace sebehodnocení a reaktivního stylu řešení konfliktů

H3d: Kompromisní styl řešení konfliktů souvisí s vysokou mírou sebehodnocení v partnerském vztahu.

Pro hypotézu H3d byly zjištěny následující hodnoty: $r(344) = 0,255$, $p < 0,001$. Výsledek je tedy signifikantní. Mezi proměnnými tedy byla prokázána pozitivní souvislost. Na základě těchto zjištění **můžeme hypotézu H2d podpořit**. Vyšší hodnoty kompromisního řešení konfliktů tedy odpovídaly vyšším hladinám sebehodnocení.

Korelační matice - Sebehodnocení a kompromisní styl řešení konfliktů		
		Sebehodnocení
Kompromisní	Pearsonova korelace	,255
	p	,000
	N	345

Tabulka 8: Korelace sebehodnocení a kompromisního stylu řešení konfliktů

H3e: Dominantní styl řešení konfliktů souvisí s vysokou mírou sebehodnocení v partnerském vztahu.

Při testování dominantního stylu řešení konfliktů a sebehodnocení hodnoty odpovídaly $r(344) = 0,233$, $p < 0,001$. Pro podpoření této hypotézy tedy bylo nalezeno dostatečné množství statisticky významných důkazů. **Hypotéza H2e může být na základě výsledků přijata**. Mezi proměnnými na základě těchto zjištění existuje pozitivní souvislost, tedy vyšší hodnoty sebehodnocení odpovídaly též vyšším hodnotám v oblasti dominantního stylu řešení konfliktů.

Korelační matice – sebehodnocení a dominantní styl řešení konfliktů		
		Sebehodnocení
Dominantní styl	Pearsonova korelace	,233
	<i>p</i>	,000
	N	345

Tabulka 9: Korelace sebehodnocení a dominantního stylu řešení konfliktů

H3f: Separační styl řešení konfliktů souvisí se sebehodnocením v partnerském vztahu.

Hladina významnosti pro vztah mezi separačním stylem řešení konfliktů a sebehodnocením odpovídala $p < 0,005$. Lze jí tedy považovat za statisticky významnou. **Hypotéza H2f může být na základě tohoto zjištění potvrzena.** Mezi separačním stylem řešení konfliktů existuje vztah. Hodnota korelačního koeficientu dosahovala čísla $r(344) = -0,117$, $p < 0,005$. Byla tedy zjištěna negativní korelace, tzn. s vysokým sebehodnocením souvisí nízké hodnoty separačního stylu a naopak.

Korelační matice – sebehodnocení a separační styl řešení konfliktů		
		Sebehodnocení
Separační styl	Pearsonova korelace	-,117
	<i>p</i>	,030
	N	345

Tabulka 10: Korelace sebehodnocení a separačního stylu řešení konfliktů

Na základě popsaných výsledků můžeme konstatovat, že u každé z hypotéz byl nalezen dostatek statistických důkazů pro jejich podpoření. V následující kapitole budou výsledky diskutovány v jejich širších souvislostech. Budou zde také rozebírány možné přínosy a limity tohoto výzkumu.

10 Diskuze a interpretace výsledků

Hlavním cílem této práce bylo zjištění souvislostí mezi sebehodnocením a vybranými vztahovými konstrukty, mezi které patřila spokojenost, důvěra a styly řešení konfliktů v partnerských vztazích. Všechny hypotézy mohly být na základě získaných výsledků podpořeny. U žádné z hypotéz však hodnota korelačního koeficientu nepřekročila hodnotu 0,255. Můžeme tedy souhrnně říci, že v rámci hypotéz se jedná spíše o slabší míru korelace, avšak i přes tento fakt lze tvrdit, že určitý vztah mezi proměnnými byl nalezen.

Jako první byla testována hypotéza ***H1: Sebehodnocení souvisí se spokojeností v partnerském vztahu*** a její subhypotéza ***H1a: Nízké sebehodnocení souvisí s nízkou mírou spokojenosti v partnerském vztahu***. Tento vztah byl získanými výsledky potvrzen. Bylo tedy zjištěno, že to, jaké má člověk sebehodnocení, může ovlivňovat spokojenost v partnerském vztahu a současně, že pokud mají jedinci nízké sebehodnocení, může tento fakt negativně působit na jejich vztahovou spokojenost. Naopak, pokud má člověk vysoké sebehodnocení, může ve vztahu vykazovat spokojenost větší. Tento výsledek je v souladu např. s výzkumy Shackelforda (2001) či Tacketta, Nelsona a Busbyho (2013), kteří též ve své práci prokázali mezi těmito konstrukty pozitivní souvislost. Jedním z důvodů, který může vysvětlovat vztahovou nespokojenost u jedinců s nízkým sebehodnocením, může být nejistota ohledně partnerovy lásky a podceňování pozitivního vnímání, které o nich jejich partner chová. Jelikož tito jedinci nevnímají sami sebe jako hodnotné, potřebují, aby jim jejich hodnotu potvrzoval jejich partner. Z toho může vyplývat častá potřeba ujištění a schvalování od druhého, která jim tuto potřebu sytí. S tím může souviset také zvýšená citlivost ohledně hodnocení či kritiky ze strany jejich partnera. Jedinci s nízkým sebehodnocením mohou mít potřebu být ve vztahu perfektní a mít pocit, že musí jednat vždy jako „ideální“ partner svého protějšku. Důvodem tohoto chování může být strach z vlastní nedostačivosti a potřeba tuto domnělou skutečnost nějakým způsobem kompenzovat. Toto chování může paradoxně též způsobovat nespokojenost ve vztahu, jelikož při reakci na kritiku může jedinec volit nekonstruktivní strategie; tedy být buď přehnaně reaktivní – vyvolávat konflikty či se obhajovat a vyvracet partnerovi jeho „špatné“ mínění o něm, nebo naopak reagovat nadměrně úzkostlivě. Obě tyto strategie mohou vést v partnerském vztahu k napětí. K dalšímu chování jedinců s nízkou sebehodnotou může patřit zvýšená citlivost vůči odmítnutí, kdy např. běžný nesouhlas partnera může u těchto osob spustit pocity méněcennosti, ze kterých mohou vyvozovat fatální důsledky pro vztah (vytvářet tzv. katastrofické scénáře) a mít pocit, že kvůli dílčímu odmítnutí je partner opustí, neváží si jich či je vnímá jako bezcenné. Mohou mít také

pochybnosti ohledně budoucnosti jejich vztahu, jelikož nevěří, že je jejich partner skutečně miluje, vnímá je jako dostatečně hodnotné, shledává je dostatečně atraktivní apod. Díky těmto pochybnostem se též mohou cítit ve vztahu nešťastní. Aby se vyhnuli opuštění, mohou se také chovat nadměrně vstřícně a pozorně, což je může po určité době vyčerpávat a opět se díky tomu mohou cítit nespokojení. Jedinci s vysokým sebehodnocením si oproti tomu jsou více jisti sami sebou, mají na vztah zdravý náhled a neobávají se tedy příliš o jeho budoucnost. Nevnímají běžné neshody jako ohrožující pro jejich pocit vlastní hodnoty či pro vztah a cítí se tedy ve vztahu spokojenější.

Dále se nabízí otázka ohledně kauzality sebehodnocení a spokojenosti. Dle výzkumů není zcela jednoznačné, zda sebehodnocení ovlivňuje spokojenost či naopak, i když výzkumníci se spíše přiklání k první variantě, tedy že sebehodnocení ovlivňuje spokojenost, jelikož sebehodnocení je poměrně stabilní rys osobnosti (Erol & Orth, 2016). Je ovšem možné, že např. opakované zažívání odmítnutí ve vztahu či jiné negativní události, mohou sebehodnocení jedince snižovat (absence projevů pozitivních citů či dokonce ponižování, psychické či fyzické zraňování apod.) a jeho dříve stabilní sebehodnocení tak změnit. V tomto případě by se ovšem nabízela otázka, proč jedinec s dříve stabilním hodnocením vůči tomuto chování partnera včas nezakročil. Vysvětlením by mohlo být např. nacházení se v náročné životní situaci (např. úmrtí blízkého, závažné onemocnění, psychické potíže apod.), kdy jedinec díky těmto okolnostem neměl dostatek náhledu na hrubé či necitlivé chování partnera a nedovedl si tak ve vztahu vymezit své hranice. Další příčinou mohl být také postupný nárůst konfliktů mezi partnery, které mohly postupně gradovat, způsobovat stále větší nespokojenost a snižovat tak dříve stabilní sebehodnocení partnera.

Jako další byl zjišťován vztah mezi důvěrou a sebehodnocením. Hypotézy pro tyto dvě proměnné byly formulovány následovně: ***H2: Sebehodnocení souvisí s důvěrou v partnerském vztahu a H2a: Nízké sebehodnocení souvisí s nízkou mírou důvěry v partnerském vztahu.*** Z testovaných proměnných byl mezi těmito dvěma proměnnými nalezen nejsilnější vztah (avšak jak bylo zmíněno výše, jednalo se spíše stále o mírnou korelaci). Můžeme tedy říci, že míra sebehodnocení ovlivňuje míru důvěry v partnerském vztahu. Lidé, kteří mají nízké sebehodnocení, mohou projevovat vůči svému partnerovi menší důvěru. Toto zjištění je v souladu se zjištěním Murray a kol. (2002), která zjistila, že lidé s nízkým sebehodnocením mohou mít sklon k nedůvěře ohledně partnerových projevů lásky a obávat se odmítnutí či opuštění. Jedinci s nízkým sebehodnocením mohou mít vůči svému partnerovi menší důvěru, jelikož se ve vztahu necítí bezpečně a neustále sledují, zda partnerovo chování nevykazuje nějaké známky nespokojenosti se vztahem (potažmo s jejich

osobou) a mohou se obávat, že jejich pozitivní city vůči nim jsou pouze dočasné. V případě vyskytnutí se problémů ve vztahu nebo v situacích, které jsou pro důvěru potenciálně ohrožující, mohou mít neustále se opakující negativní myšlenky a obavy (ruminace), díky nimž mohou mít sklon přehlížet kladné stránky jejich vztahu a vytvářet si ohledně něj negativní scénáře. Toto chování může vést k tzv. sebenaplňujícímu se proroctví (Merton, 2000), kdy jedinci jednají dle svých negativních přesvědčení, která se poté mohou na základě jejich chování skutečně naplnit (např. jsou v očekávání opuštění vůči partnerovi nepřátelští, podezíraví či extrémně uzavření). Mezi další negativní strategie, které mohou volit, může být distance od partnera, potřeba nadměrné kontroly či potlačování svých potřeb, které může vést k frustraci a pocitům nespokojenosti.

Dalším negativním dopadem nízkého sebehodnocení na důvěru ve vztahu mohou být pocity nedůvěry ohledně partnerovy věrnosti. V důsledku nízkého sebehodnocení může mít jedinec potřebu srovnávat se s ostatními, cítit se vůči druhým nedostatečný a obávat se, že je partner opustí pro nějakou jinou, lepší alternativu. Tyto obavy mohou vést k žárlivosti, potřebě kontrolování a ujišťování, což může opět vést k nespokojenosti v partnerském vztahu či až k jeho rozpadu. Tento vliv nízké důvěry na vztah a její souvislost se žárlivostí zmiňuje např. studie Campbella a kol. (2010).

Dále byla testována souvislost s konflikty v partnerských vztazích. Na potřebu zkoumat kromě spokojenosti také širší vztahové konstrukty upozornili Erol a Orth (2016), kteří uvádí, že by bylo vhodné se ve výzkumu zaměřit např. na komunikaci či neshody a chování během konfliktů v partnerství. Ohledně vztahu mezi konflikty v partnerství a sebehodnocením byla formulována hypotéza **H3: Sebehodnocení souvisí se styly řešení konfliktů v partnerském vztahu.** Tato hypotéza mohla být na základě výsledků dílčích stylů konfliktů podpořena. Na vztah mezi řešením konfliktů a sebehodnocením upozorňují např. Joiner, Katz a Lew (1999). Tvrdí, že jedinci s nízkým sebehodnocením mohou mít tendenci negativně interpretovat chování svých partnerů, mít potřebu nadměrného ujišťování či snižovat během konfliktu blízkost k partnerovi. Jelikož situaci konfliktu vnímají jako ohrožující, mohou mít potřebu se nadměrně bránit či se obhajovat a kvůli možným sklonům k perfekcionismu mohou také na partnerovy projevy reagovat nadměrně citlivě či kriticky, jelikož se mohou obávat, že pokud situace nebude vyřešena tak, aby bylo dosaženo „harmonie“, bude to mít pro vztah fatální následky. Odstup, který může mezi partnery během hádky vzniknout, mohou prožívat jako velmi ohrožující, jelikož se mohou obávat, že tyto situace povedou k rozpadu vztahu. Během řešení konfliktů se mohou uchýlovat k destruktivním strategiím chování, mezi které mohou patřit některé ze zmiňovaných jezdců

apokalypsy dle Gottmana (1994). Mohou se např. projevovat **defenzivně**, tedy jakákoliv, i dobře míněná poznámka na jejich osobu, se jich může negativně dotýkat a mohou se v reakci na ni snažit hledat důvody, proč se partner mýlí, aniž by zvažovali podíl jejich chování na vzniklé situaci. Mohou se tak chovat z toho důvodu, že nejsou schopni přijmout své negativní stránky (jelikož to by pro ně bylo příliš ohrožující) či v případě neoprávněné kritiky nejsou schopni se za svůj názor postavit, jelikož jsou přesvědčeni, že partnerův úsudek je více platný než ten jejich. Mohou být přesvědčeni, že jejich názory nejsou dostatečně hodnotné a důležité jako názory ostatních a obávat se, že jejich vyjádření povede k opuštění. Raději tedy své názory neprosazují. S tím může souviset také další neprospěšná strategie **stažení se**, kdy se jedinec raději stáhne do sebe, s druhým nekomunikuje a odmítá otevřený hovor či jinou interakci. Dále budou v diskuzi rozebrány zjištění ohledně dílčích stylů řešení konfliktů.

Ohledně stylů konfliktů bylo formulováno 6 subhypotéz. První z nich zněla: ***Submisivní styl řešení konfliktů souvisí s nízkou mírou sebehodnocení v partnerském vztahu (H3a)***. Mezi těmito proměnnými byl nalezen negativní vztah. Znamená to tedy, že čím nižší mají jedinci sebehodnocení, tím více se svých strategiích řešení konfliktů mohou chovat submisivně. Tento výsledek je možné srovnat s výsledky výzkumu Rinehart (1993), která ve svém výzkumu zjistila, že nízké sebehodnocení souvisí s pasivním stylem řešení konfliktů. Zmiňuje, že tito lidé neberou během řešení konfliktů v úvahu své potřeby a mají negativní model sebe sama. Podobné zjištění uvádí ve své práci také Kotrlová (2011), která provedla v českém prostředí výzkum stylů řešení konfliktů a citové vazby v partnerství. Dle její studie submisivní styl řešení konfliktů souvisí se zapleteným a ustrašeným stylem citové vazby, který se vyznačuje negativním vnímáním sebe, nízkým sebehodnocením, nejistotou či strachem důvěřovat. Jedinci s nízkým sebehodnocením mohou mít pocit, že jejich potřeby nejsou dostatečně oprávněné či důležité a pokud má jejich partner během konfliktní situace na předmět sporu jiný pohled, mohou se raději podvolit jeho názoru a své potřeby potlačit, jelikož se mohou domnívat, že názor jejich partnera je více relevantní než ten jejich. Toto chování ovšem může pouze posilovat jejich pocit nedostačivosti a způsobovat pocity nespokojenosti.

Dílčí hypotéza ***H3b: Vyhýbavý styl řešení konfliktů souvisí s nízkou mírou sebehodnocení v partnerském vztahu*** byla též potvrzena. Mezi proměnnými byl nalezen negativní vztah, který ovšem nebyl příliš silný. Můžeme tedy s jistou opatrností říci, že lidé s nízkou mírou sebehodnocení mohou inklinovat k vyhýbavému stylů řešení konfliktů. Kotrlová (2011) ve svém výzkum zmiňuje, že tento styl řešení konfliktů hraničně souvisí

s vyhýbavostí. Vyhýbavost je charakteristická pro odmítavý a ustrašený styl citové vazby, který se vyznačuje distancí od druhých z důvodu vyhnutí se zklamání či zranění. Tyto strategie jsou příznačné také pro jedince s nízkým sebehodnocením. Vyhýbavým chováním mohou jedinci sytit svou potřebu nadměrné kontroly nad situací, ovšem za cenu citového odstupu od druhých a nedostatečnou hloubkou vztahů, o kterou se tímto chováním ochuzují.

Další hypotéza **H3c** byla formulována následovně: ***Reaktivní styl řešení konfliktů souvisí s nízkou mírou sebehodnocení v partnerském vztahu.*** Mezi těmito proměnnými byl též nalezen negativní vztah. Tedy lidé s nízkým sebehodnocením častěji mohou během konfliktů volit reaktivní styl chování. Tento výsledek můžeme opět srovnat s výsledkem práce Kotrlové (2011), která zmiňuje, že reaktivní styl souvisí s ustrašeným stylem citové vazby. Jedinci s tímto typem vazby mají negativní model sebe i druhých. Vykazují ve svém chování úzkostnost a vyhýbavost. Autorka zmiňuje, že reaktivita může být reakcí na tuto úzkost a současně může být strategií pro udržování odstupu vůči partnerovi. Podobné vyhýbavé chování projevují též osoby s nízkým sebehodnocením. Jedinci se tedy mohou reaktivním chováním vůči druhému chránit před pocitem ohrožení jejich vlastní osoby a mohou působit zdánlivě dominantně, avšak ve skutečnosti se za tímto chováním může též skrývat úzkost z opuštění či nedostatečného uznání od druhých.

Hypotéza **H3d** se týkala souvislosti sebehodnocení a kompromisního stylu řešení konfliktů a zněla následovně: ***Kompromisní styl řešení konfliktů souvisí s vysokou mírou sebehodnocení v partnerském vztahu.*** Tento vztah byl výsledky výzkumu potvrzen, tedy lidé s vysokým sebehodnocením mohou ve svém jednání spíše využívat kompromisní styl řešení konfliktů. Kompromisní styl řešení konfliktů dle Kotrlové (2011) souvisí s jistou citovou vazbou, která se vyznačuje pozitivním vnímáním sebe i druhých. Tento výsledek je také možné dát do souvislosti s konstruktivním stylem řešení konfliktů, který zmiňuje Rinehart (1993). Výsledky jejího výzkumu uvádí, že jedinci s vysokým sebehodnocením využívají během řešení konfliktů konstruktivní styl jednání. Jelikož tito jedinci mohou čerpat svou vnitřní jistotu ze svého nitra a nikoli z okolí, není pro ně obtížné otevřeně komunikovat o problému a vyjadřovat své potřeby a postoje a díky tomu se mohou cítit spokojenější (např. také Mikulincer (1998).

Následující hypotéza **H3e: Dominantní styl řešení konfliktů souvisí s vysokou mírou sebehodnocení v partnerském vztahu**, byla též potvrzena. Mezi proměnnými byl nalezen pozitivní vztah. Lidé s vysokým sebehodnocením tedy mohou během konfliktu častěji projevovat dominantní chování. Výzkum Kotrlové (2011) pro dominantní styl zmiňuje zjištění, že tento styl souvisí s jistou citovou vazbou, která se vyznačuje pozitivním modelem

sebe i druhých. Zajímavé ovšem je, že autoři dotazníku pro zjišťování stylů řešení konfliktů zařazují dominantní styl řešení konfliktů mezi destruktivní strategie. Při analýze výsledků byla také prokázána slabá negativní korelace s dominantním stylem a spokojeností (tedy dominantní strategie souvisí spíše s nízkou spokojeností ve vztahu). Se sebehodnocením byl ovšem prokázán pozitivní vztah. Můžeme tedy říci, že dominantní styl sice souvisí s vysokým sebehodnocením, avšak nesouvisí příliš se spokojeností v partnerském vztahu. Je možné, že tato skutečnost je zapříčiněna příliš vysokým sebehodnocením, které též nemusí být pro vztahy prospěšné, jelikož jedinci se mohou projevovat příliš dominantně, mohou mít snahu partnera ovládat či nad ním během konfliktů zvítězit (viz. charakteristiky dominantního stylu dle Zacchilliho, Hendrickové a Hendricka (2009).

Poslední formulována hypotéza **H3f** byla formulována pro separační styl řešení konfliktů a sebehodnocení. Zněla následovně: ***Separační styl řešení konfliktů souvisí se sebehodnocením v partnerském vztahu.*** Pro tuto hypotézu nebyl formulován směr souvislosti, jelikož tento styl není určen jako jednoznačně destruktivní či konstruktivní a také nebyl podložen žádným dostupným výzkumem. Ve výsledcích výzkumu Kotrlové (2011) tento styl nesouvisí s žádným stylem citové vazby. Ve výsledcích tohoto výzkumu pro tento styl byla prokázána slabá negativní korelace se sebehodnocením. Tedy lidé s nízkým sebehodnocením mohou častěji využívat separační styl řešení konfliktů. Vzhledem k slabému vztahu mezi proměnnými lze tuto souvislost konstatovat pouze s jistou opatrností. Tento výsledek lze považovat za zajímavý, jelikož separační chování během konfliktů by se dalo vysvětlit vícero způsoby. Separační styl chování by se dal považovat buď za konstruktivní (v případě, že by jedinec měl stabilní hodnotu sebe a čas mezi vznikem konfliktu a jeho vyřešením využil pro zklidnění emocí a následně by mu to pomohlo ke konstruktivnějšímu jednání) anebo destruktivní (pokud by jedinec tento odstup vytvářel z důvodu záměru udržet si odstup např. z důvodu nedostatečného zájmu o partnera či ochraňování sebe z důvodu nízké důvěry vůči partnerovi apod.). Co se týče souvislosti tohoto stylu řešení konfliktů se sebehodnocením, nízké sebehodnocení souvisí mimo jiné s úzkostně-ambivalentní citovou vazbou, která se může vyznačovat závislostí na partnerovi či až touhou s ním splynout. Lze si tedy představit, že pokud by tito jedinci měli být během konfliktní situace od partnera odloučení, bude jim tato skutečnost způsobovat spíše pocity úzkosti a nepohodlí. Dalo by se tedy očekávat, že separační strategii konfliktů spíše volit nebudou. Nízkým sebehodnocením se však mohou vyznačovat také vyhybaví či ustrašení jedinci, kteří si naopak udržují odstup, aby se vyhnuli případnému odmítnutí. Toto chování je tedy jednou z možností, která může

vysvětlovat zjištěnou souvislost mezi nízkým sebehodnocením a separačním stylem chování během řešení konfliktů.

Souhrnně lze o získaných výsledcích říci, že sebehodnocení může ovlivňovat fungování v partnerských vztazích a má vliv na různé jeho aspekty. Některé získané výsledky ohledně vztahu sebehodnocení a partnerství potvrzují i četné zahraniční studie (např. souvislost sebehodnocení a spokojenosti) a některé přináší pro pole výzkumu sebehodnocení a partnerských vztahů nová zjištění (např. souvislost sebehodnocení s některými styly řešení konfliktů v partnerství). Možnými přínosy a limity výzkumu se bude zabývat následující kapitola.

Limity výzkumu

Možné limity výzkumu je možné spatřovat ve způsobu výběru vzorku, který byl příležitostný a nemusí tedy zaručovat reprezentativnost dat. Stejně tak může být možným nedostatkem rozložení vzorku, kdy se věk zúčastněných respondentů pohyboval nejčastěji mezi 20-30 lety a vzorek tedy z hlediska věku nebyl normálně rozložen. Rozložení také nebylo rovnoměrné např. z hlediska poměru mužů a žen ve vzorku – početní zastoupení žen bylo ve vzorku v převaze. Tento fakt může být vysvětlen větším zájmem žen o oblast mezilidských vztahů a tendenci vyhledávat informace s nimi spojené. Větší početní zastoupení žen by mohlo ovlivnit výsledky výzkumu například co se týče provázanosti sebehodnocení a volby strategie řešení konfliktů – ženy s nízkým sebehodnocením by častěji mohly volit spíše submisivnější strategie řešení konfliktů apod.

Vzorek byl nerovnoměrně rozložen také co se týče vzdělání (většina respondentů mělo středoškolské nebo vysokoškolské vzdělání). Lze však odhadovat, že tento aspekt by nemusel být pro zkoumanou problematiku příliš určující.

Dalším limitem výzkumu může být způsob sběru dat, který probíhal online, a nebylo tedy možné kontrolovat podmínky testování zúčastněných osob. Na druhou stranu může tento způsob sběru dat zaručovat anonymitu účastníků a sběr velkého počtu respondentů v relativně krátké době. Online dotazníkový sběr dat může rovněž snižovat autocenzuru respondentů.

Obecně lze také zmínit limity sběru dat skrz dotazníkové šetření. Výsledky dotazníkových metod jsou založeny na schopnosti introspekce jedince a mohou být v určitém ohledu problematické, co se týče jejich validity, jelikož jedinec hodnotí pouze to, jak sám sebe vidí a nelze tedy zaručit, že tento pohled skutečně odpovídá realitě. S tím může souviset určitá neobjektivita či nedostatek sebekritiky jedince během testování. Písemná forma dotazníků může být také určitou překážkou v porozumění formulacím otázek. Výhodou

dotazníků je ovšem rychlá administrace, objektivita co se týče vyhodnocování těchto metod, možnost získání většího vzorku respondentů a především jejich menší časová náročnost.

Poslední ze zmíněných nedostatků může být použití vybraných dotazníků, které, ačkoli mají vysokou spolehlivost, nejsou standardizovány pro českou populaci. Nepřítomnost norem na českou populaci ovšem nemusí být příliš určující, jelikož ve studii šlo pouze o srovnávání výsledků dílčích metod mezi sebou.

Využití poznatků a návrhy pro další výzkum

Práce by mohla být přínosem svou teoretickou částí, ve které mapuje možné mechanismy toho, jak ovlivňuje sebehodnocení partnerský vztah a dále skrz zmíněné teorie osvětluje souvislosti těchto dvou konceptů. Rešerší těchto dvou konstruktů se v českém prostředí takto podrobně ještě dosud žádná studie příliš nezabývala.

Poznatky získané v empirické části by mohly být využitelné pro oblast partnerské a manželské psychoterapie či poradenství, kdy by sebehodnocení mohlo být zvažováno jako jeden z aspektů, který může působit na partnerskou spokojenost a mohlo by tedy být výhodné v rámci psychoterapie pracovat na posílení sebehodnocení jednoho či obou partnerů. Jedinci by např. mohli být podporováni ve sdělování svých potřeb svému partnerovi, být posilováni k vzájemné otevřené komunikaci a nabádáni k ověřování významů chování svého protějšku, čímž by mohlo být zabráněno vytváření mylných závěrů o chování partnera (v případě jedinců, kteří mají sklon k negativním myšlenkám a vytvářením katastrofických scénářů). V případě potřeby by se také nabízela individuální psychoterapie jednoho nebo obou partnerů, ve které by bylo možné pracovat na posílení jedincova sebehodnocení např. zpochybňováním zkreslených vnitřních přesvědčení o sobě a vztazích, nacházením pozitivních vlastností jedince a dále například nácvikem asertivního jednání, posilováním vnímavosti ke svým emocím a jejich konstruktivnímu vyjadřování či práce na tom, jak se vypořádat s kritikou (zvážit, zda je kritika oprávněná a případně konstruktivně reagovat apod.).

Dalším přínosem práce může být také zkoumání důvěry v partnerských vztazích v českém prostředí, protože obecně tomuto tématu není věnována příliš velká pozornost, ačkoli důvěra tvoří důležitý aspekt partnerského vztahu. Dotazník měřící dyadickou důvěru byl do českého jazyka přeložen teprve nedávno (Dvorská, 2018). Volba stylů řešení konfliktů v závislosti na sebehodnocení může být též zajímavým pohledem na fungování partnerů během konfliktních situací a zjištěné poznatky by též mohly být využívány při práci s partnerskými dvojicemi. Jedinci by mohli být vedeni ke konstruktivnímu řešení konfliktů např. nácvikem vyjadřování potřeb namísto obviňování či kritizování druhého, dále by bylo

možné je například učit, jak dosahovat společných kompromisů nebo, v případě reaktivního jednání, jedincům pomoci s osvojováním dovedností jak nereagovat impulzivně apod.

Obecně lze výzkum využít jako rozšíření v oblasti psychologie partnerských vztahů, případně pro využití při práci s partnerskými dvojicemi. Jako námět pro další výzkum by mohlo být zajímavé zkoumat partnerské dvojice a zaměřit se např. na to, jaký má vliv podobnost sebehodnocení partnerů na partnerský vztah v českém prostředí či zkoumat další složky partnerských vztahů – např. závazek, intimitu, věrnost, sexuální složku vztahu apod. Zajímavé by bylo také zabývat se tzv. vztahově podmíněným sebehodnocením (*relationship contingent self-esteem*) (=nezdravá forma sebehodnocení závislá na událostech v partnerském vztahu), což je v ČR dosud neprobádaný pojem, avšak v zahraničí je tomuto pojmu pozornost v rámci výzkumných prací věnována.

11 Závěr

Cílem diplomové práce bylo prozkoumat souvislosti mezi sebehodnocením a vybranými vztahovými konstrukty – tedy spokojeností, důvěrou a konflikty. Konflikty byly dále rozděleny na 6 stylů řešení konfliktů (kompromisní, dominantní, separační, submisivní, vyhýbavý a reaktivní).

Výsledky výzkumu v *empirické části* ukázaly, že mezi všemi určenými proměnnými existuje statisticky významný vztah. Sebehodnocení pozitivně souviselo se spokojeností i důvěrou v partnerském vztahu. Submisivní, separační, vyhýbavý a reaktivní styl se sebehodnocením souvisely negativně. Zbylé komunikační styly, tedy kompromisní a dominantní styl, byly se sebehodnocením spojeny pozitivně.

Díky těmto zjištěním můžeme říci, že lidé s vyšším sebehodnocením vykazují v partnerském vztahu větší spokojenost a důvěru. Dále lidé s vyšším sebehodnocením s větší pravděpodobností ve svých strategiích řešení konfliktů využívají kompromisní nebo dominantní styl. Lidé s nízkým sebehodnocením naopak mohou častěji využívat submisivní, separační, vyhýbavý či reaktivní styl řešení konfliktů a vykazují v partnerských vztazích menší spokojenost a důvěru.

Přínos této práce je možné vnímat jako užitečný pro psychoterapeutickou či poradenskou praxi v oblasti partnerských vztahů a dále také jako rozšíření poznatků ohledně vzájemného vztahu těchto dvou konstruktů pro teoretickou oblast psychologie.

Seznam použité literatury

Argyle, M. & Furnham, A. (1983). Sources of satisfaction and conflict in long-term relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 45(3), 481-49. Získáno 16. 4. 2019 z <https://www.jstor.org/stable/pdf/351654.pdf>

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. Získáno 16. 4. 2019 z http://jeffreynet.com/ARNETT_Emerging_Adulthood_theory.pdf

Bachárová, G. (2015). Nové podoby partnerství. *Psychologie dnes*. Praha: Portál.

Baltes, P. B. & Mayer, K. U. (1999). *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100*. Cambridge, England: Cambridge University Press. Získáno 15. 4. 2019 z https://books.google.cz/books/about/The_Berlin_Aging_Study.html?id=Vr2JAzLVJpcC&redir_esc=y

Bartolomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244. Získáno 26. 4. 2019 z <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=865902e3-a5df-4123-988d-b589d64c3550%40pdv-v-sessmgr01>

Baumeister, R. F. (2005). *Self-concept, self-esteem, and identity*. Personality: contemporary theory and research. Edited by Valerian J. Derlega, Barbara A. Winstead and Warren H. Jones. Belmont, CA, United States: Thomson/Wadsworth, 246-280. Získáno 24. 2. 2019 z <https://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:566714>.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44. Získáno 15. 5. 2019 z <https://assets.csom.umn.edu/assets/71496.pdf>

Blatný, M. & Osecká, L. (1994). Rosenbergova škála sebehodnocení: struktura globálního vztahu k sobě. *Československá psychologie*, 38, 6, 481-488.

Blatný, M. & Osecká, L. (1997). Vztah sebehodnocení a struktury významu já. *Československá psychologie*, 41(4), 314-323.

Blatný, M. & Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládání. *Československá psychologie*. Praha: AV ČR, 42, 385-394.

Blatný, M. & Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR.

Blatný, M. (2001). Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: mezipohlavní rozdíly. *Československá psychologie*, 45, 385-393.

Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.

Brennan, K. A. & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267-283. Získáno 26. 4. 2019 z https://www.researchgate.net/publication/247746528_Dimensions_of_Adult_Attachment_Affect_Regulation_and_Romantic_Relationship_Functioning

Cahn, D. (1992). *Conflict in intimate relationships*. New York. Získáno 16. 4. 2019 z https://books.google.cz/books/about/Conflict_in_Intimate_Relationships.html?id=1Pj00HTi0VYC&redir_esc=y

Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538-549. Získáno 24. 2. 2019 z https://www.researchgate.net/publication/20925346_Self-esteem_and_clarity_of_self-concept.

Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. G. & Rubin, H. (2010). Trust, variability in relationship evaluations, and relationship processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 14-31. Získáno 17. 4. 2019 z <https://pdfs.semanticscholar.org/83a8/8c7b54261894065ed53867536cd321ad5006.pdf>

Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M. & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–181. Získáno 15. 4. 2019 z <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=829464da-d76f-4860-ae5b-5c5c77c8e78c%40sessionmgr101>

Coopersmith, S. (1968). Studies in self-esteem. *Scientific American*, 218, 6-106.

Correa Rodríguez N. & Rodríguez Hernández, J. A. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental*

and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología, 6(1), 89-96. Získáno 10. 7. 2019 z <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/720/657>

Cramer, D. (2003). Acceptance and need for approval as moderators of self-esteem and satisfaction with a romantic relationship or closest friendship. *The Journal of Psychology*, 137, 495-505. Získáno 15. 5. 2019 z <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00223980309600631>

Crocker, J. & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108 (3), 593-623. Získáno 15. 4. z <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=74ede276-bca6-4201-843e-c23133f4ff00%40sessionmgr4009~>

ČTK (2019). *V Česku roste počet svateb. Páry boří zažité tradice, ukázala statistika*. Získáno 29. 6. 2019 z <https://eurozpravy.cz/domaci/zivot/248661-v-cesku-roste-pocet-svateb-pary-casto-bori-zazite-tradice-ukazala-statistika/>

ČSÚ (2001). *Sňatky*. Získáno 29. 6. 2019 z <https://web.natur.cuni.cz/~mak/gos/demmetodika/www.czso.cz/cz/cisla/0/02/020100/snatky.htm>

ČSÚ (2019). *Pohyb obyvatelstva 2018: Počet sňatků nadále roste*. Získáno 29. 6. 2019 z <https://www.czso.cz/csu/czso/ci/pohyb-obyvatelstva-rok-2018>

Dainton, M. & Aylor, B. (2001). A relational uncertainty analysis of jealousy, trust, and maintenance in long-distance versus geographically close relationships. *Communication Quarterly*, 49(2), 172-188. Získáno 17. 4. 2019 z <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/01463370109385624?needAccess=true>

DeHart, T., Pelham, B. & Murray, S. (2004). Implicit dependency regulation: Self-esteem, relationship closeness, and implicit evaluations of close others. *Social Cognition*, 22, 126–146. Získáno 15. 5. 2019 z <https://pdfs.semanticscholar.org/ca15/b4b4df77d84e0e20aa8c1f04574b467e9ccb.pdf>

Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 257-277. Získáno 16. 4. 2019 z https://www.deepdyve.com/lp/springer-journals/sweetheart-you-really-make-me-happy-romantic-relationship-quality-and-jYM2BWFMT0?impressionId=5b848611670b0&i_medium=docview&i_campaign=reference&i_source=references

Deutsch, M. (1973). *The resolution of conflict*. New Haven, CT: Yale University Press. Získáno 17. 4. 2019 z <https://trove.nla.gov.au/work/21843577?q&versionId=45409297>

Dollard, J. & Miller, N., E. (1939). *Frustration and aggression*. New Haven, CT: Yale University Press.

Downey, G., Freitas, A., Michaelis, B. & Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality & Social Psychology*, 75, 545-560. Získáno 15. 5. 2019 z <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.373.2815&rep=rep1&type=pdf>

Dryer, D. C. & Horowitz, L. M. (1997). When do opposites attract? Interpersonal complementarity versus similarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 592-603. Získáno 15. 5. 2019 z http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/when_do_opposites_attract_interpersonal_complementarity_versus_similarity.pdf

Dudová, A. (2019). Vliv primárních jazyků lásky na spokojenost v partnerském vztahu. (*Magisterská diplomová práce*). Získáno 23. 6. 2019 z https://theses.cz/id/fqgdwu/DP_Dudov.pdf

Dusek, J. B., & McIntyre, J. G. (2003). Self-concept and self-esteem development. In G. R. Adams & M. D. Berzonsky (Eds.), *Black well handbooks of developmental psychology. Blackwell handbook of adolescence* (290-309). Malden: BlackwellPublishing. Získáno 24. 2. 2019 z <https://psycnet.apa.org/record/2003-00784-014>.

Eidelson, R. J. & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715-720. Získáno 16. 4. 2019 z <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=1bb13510-2696-4691-bdc5-6e73caeb8f30%40pdv-v-sessmgr01>

Erikson, E. H. (1998). *The life cycle completed*. Extended Version. New York: Norton. Získáno 16. 4. 2019 z https://books.google.cz/books/about/The_Life_Cycle_Completed_Extended_Versio.html?id=SKidSuluprgC&redir_esc=y

Erol, R. Y. & Orth, U. (2016). Self-esteem and the quality of romantic relationships. *European Psychologist*, 21(4), 274-283. Získáno 15. 5. 2019 z https://www.researchgate.net/publication/298066956_Self-Esteem_and_the_Quality_of_Romantic_Relationships

Fialová, L., Hamplová D., Kučera, M. & Vymětalová, S. (2000). *Představy mladých lidí o manželství a rodičovství*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).

Fraley, R. C., Garner, J. P., & Shaver, P. R. (2000). Adult attachment and the defensive regulation of attention and memory: Examining the role of preemptive and postemptive defensive processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 816-826. Získáno 15. 5. 2019 z https://www.researchgate.net/profile/Phillip_Shaver/publication/12248979_Adult_Attachment_and_the_Defensive_Regulation_of_Attention_and_Memory_Examining_the_Role_of_Preemptive_and_Postemptive_Defensive_Processes/links/00b7d53c2313d49f45000000.pdf

Fromm, E. (2015). *Umění milovat*. Praha: Portál.

Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the couples satisfaction index. *Journal of Family Psychology*, 21, 572-583. Získáno 19. 6. 2019 z <http://www.coupletherapyforptsd.com/wp-content/uploads/Funk-Rogge-2007.pdf>

Giddens, A. (2013). *Sociologie*. Praha: Argo.

Glauser, M. J. (1984). Self-esteem and communication tendencies: An analysis of four self-esteem/verbal dominance personality types. *The Psychological Record*, 34, 115-131. Získáno 15. 5. 2019 z <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03394856>

Gottman, J. & Driver, J. (2005). Dysfunctional Marital Conflict and Everyday Marital Interaction. *Journal of Divorce & Remarriage*. 43. 63-77. Získáno 17. 4. 2019 z https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1300/J087v43n03_04?needAccess=true

Gottman, J. & Levenson, R. (2000). The timing of divorce: predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and the Family*. 62. 737-745. Získáno 16. 4. 2019 z <https://pdfs.semanticscholar.org/b136/2f676a4ff8305f1ba2d5718250154f6a5257.pdf>

Gottman, J. M. & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47-52. Získáno 16. 4. 2019 z <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=905a5366-c23a-4281-b953-7bfa6a5d4e9d%40pdc-v-sessmgr06>

Gottman, J. M. & Silverová, N. (2015). *Sedm principů spokojeného manželství*. Příbram: Jan Melvil Publishing.

Gottman, J. M. (1994). *Why marriages succeed or fail: And how you can make yours last*. New York: Simon & Schuster.

Gottman, J. M. (2014). *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*. New York and London: Psychology Press. Získáno 19. 4. 2019 z <https://www.taylorfrancis.com/books/9781317781646>

Hamplová, D. & Pikálková, S. (2002). Manželství, nesezdané soužití a partnerský vztah. Podle: Mansfeldová, Z., Tuček, M. (ed.): *Současná česká společnost. Sociologické studie*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 127–147.

Hamplová, D. (2007). *Děti na psí knížku? Mimomanželská plodnost v ČR*. Praha: Sociologický ústav AV České republiky.

Hargašová, M. & Novák, T. (2007). *Předmanželské poradenství*. Vyd. 1. Praha: Grada. Psyché (Grada).

Harter, S. (1996). Historical roots of contemporary issues involving self-concept. In B. A. Bracken (Ed.), *Handbook of self-concept: Developmental, social, and clinical considerations* (pp. 1-37). Oxford, England: John Wiley & Sons. Získáno 16. 4. 2019 z https://catalyst.library.jhu.edu/catalog/bib_1958748

Hayesová N. (2013). *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 52(3), 511-524. Získáno 26. 4. 2019 z <http://www2.psych.ubc.ca/~schaller/Psyc591Readings/HazanShaver1987.pdf>

Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 219-233). Washington, DC, US: American Psychological Association. Získáno 24. 2. 2019 z <https://pdfs.semanticscholar.org/1ae0/788f6a1c370c21aa66b4e8ab8491948a0e29.pdf>.

Heavey, C. L., Layne, C., & Christensen, A. (1993). Gender and conflict structure in marital interaction: A replication and extension. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 16-27. Získáno 16. 4. 2019 z https://www.researchgate.net/profile/Christopher_Layne/publication/14749413_Gender_and_conflict_structure_in_marital_interaction_A_replication_and_extension/links/00463537d614f93af8000000/Gender-and-conflict-structure-in-marital-interaction-A-replication-and-extension.pdf

Hendl, J. (2009). *Přehled statistických metod*. Praha: Portál.

Higgins, E. T. (1991). Development of self-regulatory and self-evaluative processes: Costs, benefits, and tradeoffs. In M. R. Gunnar & L. A. Sroufe (Eds.), *The Minnesota symposia on child psychology, Vol. 23. Self processes and development* (pp. 125-165). Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Hojjat, M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4-5), 598-617. Získáno 16. 4. 2019 z <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0265407500174007>

Holmes, J. G., & Rempel, J. K. (1989). Trust in close relationships. In C. Hendrick (Ed.), *Review of personality and social psychology, Vol. 10. Close relationships* (pp. 187-220). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc. Získáno 17. 4. 2019 z https://www.researchgate.net/profile/John_Holmes9/publication/232565690_Trust_in_Close_Relationships/links/56f43fba08ae95e8b6d0657b/Trust-in-Close-Relationships.pdf

Hrušáková, M. & Králíčková, Z. (2006). *České rodinné právo*. Masarykova Univerzita Brno: Doplněk.

James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Henry Holt and Company.

Získáno 24. 2. 2019 z

https://archive.org/stream/theprinciplesofp01jameuoft/theprinciplesofp01jameuoft_djvu.txt.

Johnson, M. D. & Galambos, N. L. (2014). Paths to intimate relationship quality from parent-adolescent relations and mental health. *Journal of Marriage and Family*, 76, 145-160. Získáno 15. 5. 2019 z <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jomf.12074>

Joiner, T. E., Katz, J. & Lew, A. (1999). Harbingers of depressotypic reassurance seeking: Negative life events, increased anxiety, and decreased self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 632-639. Získáno 15. 5. 2019 z <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0146167299025005008>

Jones, R. G. (1969). A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlates. *Dissertation Abstracts*, 29, 11 B. University Microfilms No. 69-6443). Získáno 15. 5. 2019 z <file:///C:/Users/Anna/Downloads/31295005090260.pdf>

Kalousová, Z. (2017). Spokojenost v partnerských vztazích (*Diplomová práce*). Získáno 16. 4. 2019 z https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/86628/DPTX_2014_2_11210_0_437121_0_167476.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Katrňák, T. (2011). *Na prahu dospělosti: partnerství, sex a životní představy mladých v současné české společnosti*. Praha: Dokořán.

Katz, J., & Beach, S. (1997). Self-verification and depressive symptoms in marriage and courtship: A multiple pathway model. *Journal of Marriage and Family*, 59, 903–914. Získáno 15. 5. 2019 z <https://www.jstor.org/stable/pdf/353791.pdf?refreqid=excelsior%3A7086bc0ba93b604e31c3abde6a30846c>

Kemer, G., Bulgan, G., & Çetinkaya-Yıldız, E. (2016). Gender differences, infidelity, dyadic trust, and jealousy among married Turkish individuals. *Current Psychology*, 35, 335 –343. Získáno 17. 4. 2019 z <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs12144-014-9298-2.pdf>

Kernis, M. H. (2003). Toward a Conceptualization of Optimal Self- Esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26. Získáno 24. 2. 2019 z https://pdfs.semanticscholar.org/90e6/fe5d604dee8d9662f988780b056c3989d13e.pdf?_ga=2.63915759.1582441458.1550964341-1253744580.1550964341.

Kernis, M. H. (2006). *Self-Esteem Issues and Answers: A Source book of Current Perspectives*. New York, NY: Psychology Press. Získáno 24. 2. 2019 z <http://www.mapageweb.umontreal.ca/mageaug/Articles/Koestner%20&%20Mageau,2006.pdf>

Kim, J. S., Weisberg, Y. J., Simpson, J. A., Oriña, M., Farrell, A. K., & Johnson, W. F. (2015). Ruining it for both of us: The disruptive role of low-trust partners on conflict resolution in romantic relationships. *Social Cognition*, 33, 520- 542. Získáno 17. 4. 2019 z <https://guilfordjournals.com/doi/pdf/10.1521/soco.2015.33.5.520>

Klosterman, M. (2012). Self-Esteem and Relationship Perception. *Ursidae: The Undergraduate Research Journal At The University of Northern Colorado*. 2, 2. Získáno 24. 2. 2019 z <https://digscholarship.unco.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1035&context=urj>.

Komárková, S. (2012). Citová vazba v partnerském vztahu a v manželství (*Diplomová práce*). Získáno 26. 4. 2019 z <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/108607/>

Kotrlová, H. (2011). Souvislost citové vazby a stylů řešení konfliktů v partnerských vztazích (*Diplomová práce*). Získáno 15. 5. 2019 z http://is.muni.cz/th/333183/fss_b/Helena_Kotrlova_diplomka.pdf

Křivohlavý, J. (2002). *Konflikty mezi lidmi*. Praha: Portál.

Larzelere, R. E. & Huston, T. L. (1980). The Dyadic Trust Scale: Toward Understanding Interpersonal Trust in Close Relationships. *Journal Of Marriage And Family*, (3), 595. Získáno 19. 6. 2019 z <https://www.jstor.org/stable/pdf/351903.pdf>

Lauster, P. (1993). *Sebevědomí*. Praha: Knížní klub.

Leary, M. R. & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 32, pp. 1-62). San Diego, CA: Academic Press. Získáno 15. 5. 2019 z <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0065260100800039?via%3Dihub>

Leary, M. R. & MacDonald, G. (2003). Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity*. New York: Guilford. Získáno 24. 2. 2019 z https://www.researchgate.net/publication/292248678_Individual_differences_in_self-esteem.

Leary, M. R., Springer, C., Negel, L., Ansell, E. & Evans, K. (1998). The causes, phenomenology, and consequences of hurt feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1225-1237. Získáno 15. 5. 2019 z <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=36dc869b-08a3-4e72-9d16-8157d076f9fd%40sessionmgr104>

Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518-530. Získáno 15. 5. 2019 z <http://www2.psych.ubc.ca/~schaller/Psyc590Readings/Leary1995.pdf>

Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K. & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality & Social Psychology*, 68(3), 518-530.

Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. New York, NY: Knopf. Získáno 15. 4. z <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/105960117900400214>

Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.

Malá, B. (2017). Vliv citové vazby na spokojenost v partnerském vztahu a manželství. (*Bakalářská práce*). Získáno 19. 6. 2019 z https://theses.cz/id/kyydd6/Barbora_Mal_BP.pdf

Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society*. Chicago: University of Chicago Press. Získáno 15. 5. 2019 z file:///C:/Users/Anna/Downloads/ejpap-1407.pdf

Merton, R. K. (2000). *Studie ze sociologické teorie*. Praha: Sociologické nakladatelství.

Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York/London: The Guilford Press. Získáno 26. 4. 2019 z https://books.google.cz/books?id=d0MlDAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gb_s_atb&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Mikulincer, M. (1998). Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (5), 1209-1224. Získáno 26. 4. 2019 z <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=d9d44bf2-65d4-4aba-8ea7-c87980b47cd4%40sessionmgr102>

Mikulincer, M. & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143-165). New York: Guilford Press. Získáno 26. 4. 2019 http://www.ijhssnet.com/journals/Vol_3_No_19_November_2013/10.pdf

Možný, I. (2002). *Sociologie rodiny*. 2. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).

Murray, S. L., Holmes, J. G. & Griffin, D. W. (1996). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1155-1180. Získáno 15. 5. 2019 z <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.590.473&rep=rep1&type=pdf>

Murray, S. L., Holmes, J. G. & Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 478-498. Získáno 15. 5. 2019 z <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=f71a6f70-9eb6-4575-a50d-f3cc05047623%40pdc-v-sessmgr05>

Murray, S. L., Rose, P., Bellavia, G., Holmes, J. G. & Kusche, A. (2002). When rejection stings: How self-esteem constrains relationship-enhancement processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 556-573. Získáno 15. 5. 2019 z <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=b4c0252e-b0e1-4f65-98bc-2ae4c8a364f6%40sessionmgr4006>

Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.

Nakonečný, M. (2014). *Motivace chování*. Praha: Triton

Nováková, V. (2018). Prožívání partnerské žárlivosti u mladých žen: souvislost s hodnocením blízkosti vztahu, důvěrou v partnera, sebehodnocením ženy a délkou vztahu. (*Bakalářská práce*). Získáno 18. 6. 2019 z https://is.muni.cz/th/f8uuuy/bakalarska_prace.pdf

Orth, U. & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. Získáno 15. 5. 2019 z <https://boris.unibe.ch/61226/8/Orth%20and%20Robins%202014%20CDPS.pdf>

Owens, T. J. (1994). Two dimensions of self-esteem: Reciprocal effects of positive self-worth and self-deprecation on adolescent problems. *American Sociological Review*, 59(3), 391-407. Získáno 24. 2. 2019 z https://www.jstor.org/stable/2095940?seq=1#metadata_info_tab_contents

Praško, J. & Trojan, O. (2001). *O milování s důvěrou a láskou aneb jak překonat sexuální problémy v páru*. Praha: Grada Publishing.

Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived Partner Responsiveness as an Organizing Construct in the Study of Intimacy and Closeness. In D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 201-225). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. Získáno 17. 4. 2019 z https://books.google.cz/books/about/Handbook_of_Closeness_and_Intimacy.html?id=viZ5AgAAQBAJ&redir_esc=y

Rhodes, N. & Wood, W. (1992). Self-esteem and intelligence affect influenceability: The mediating role of message reception. *Psychological Bulletin*, 111(1), 156 – 171. Získáno 29. 6. 2019 z <https://www.gwern.net/docs/iq/1992-rhodes.pdf>

Rhine, D. (1981). Bases of marital satisfaction among men and women. *Journal of Marriage and the Family*, 43(4), 941-955. Získáno 16. 4. 2019 z https://www.jstor.org/stable/351350?seq=1#metadata_info_tab_contents

Rinehart, L. B. (1993), Attachment and styles of conflict resolution in close relationships. *University of Massachusetts Amherst*, 2245. Získáno 15. 5. 2019 z <https://scholarworks.umass.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3381&context=theses>

Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A metaanalysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 132 (1), 125. Získáno 15. 4. 2019 z <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=>

0&sid=8c34e6a75c21-4f40-873c-7bb269752e5e%40sdc-vsessmgr04&bdata=Jmxhbm9Y3Mmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=2006-00818-001&db=pdh

Robertson, R. K. (2009). Body image, self-esteem, and interpersonal relationships in adulthood. (Master's thesis, Auckland University of Technology). Získáno 17. 4. 2019 z <https://openrepository.aut.ac.nz/bitstream/handle/10292/984/RobertsonRK.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D. & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17(3), 423– 434. Získáno 15. 4. 2019 z <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=72c4c3b9-9a57-4a07-80e1-34d03dd91e8b%40sdc-v-sessmgr05>

Rogers, C. A. (1961). *On becoming a person: A therapist view of psychotherapy*. London: Constable.

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw-Hill. Získáno 15. 5. 2019 z <http://bibliotecaparaalapersona-epimeleia.com/greenstone/collect/ecritos2/index/assoc/HASH01a5/4583605e.dir/doc.pdf>

Röhr, H. P. (2013). *Nedostatečný pocit vlastní hodnoty*. Praha: Portál.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princenton, N. J.: Princenton University Press. Získáno 24. 2. 2019 z <http://web.bvu.edu/faculty/goodfriend/documents/surveys/Self%20Esteem/Rosenberg1965.pdf>.

Rosenberg, M., & Owens, T. J. (2001). Low self-esteem people: A collective portrait. In T. J. Owens, S. Stryker, & N. Goodman (Eds.), *Extending self-esteem theory and research: Sociological and psychological currents* (400-436). New York, NY, US: Cambridge University Press.

Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different out comes. *American Sociological Review*, 60(1), 141–156, American psychosocial Association. Získáno 24. 2. 2019 z https://www.jstor.org/stable/2096350?seq=1#metadata_info_tab_contents.

Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction. *Journal Of Counseling & Development*, 82(1), 58-68. Získáno 16. 4. 2019 z https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/J_Myers_Relationship_2004.pdf

Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101-117. Získáno 16. 4. 2019 z <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.395.4436&rep=rep1&type=pdf>

Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F. & Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 53-78. Získáno 16. 4. 2019 z <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=5aafb9a4-27d3-4320-a933-8548bebbae84%40pdc-v-sessmgr02>

Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F. & Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 53-78. Získáno 17. 4. 2019 z http://faculty.wcas.northwestern.edu/eli-finkel/documents/32_RusbultVeretteWhitneySlovikLipkus1991_JournalOfPersonalityAndSocialPsychology.pdf

Rydell, R. J., & Bringle, R. G. (2007). Differentiating reactive and suspicious jealousy. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 35(8), 1099-1114. Získáno 17. 4. 2019 z <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=c53d2eca-ae4c-4e3b-bbbd-f9550662bcee%40sessionmgr104>

Sciangula, A. & Morry, M. M. (2009). Self-esteem and perceived regard: How I see myself affects my relationship satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 149, 143-158. Získáno 15. 5. 2019 z <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.3200/SOCP.149.2.143-158?needAccess=true>

Shackelford, T. K. (2001). Self-esteem in marriage. *Personality and Individual Differences*, 30, 371-390. Získáno 15. 5. 2019 z <https://www.toddkshackelford.com/downloads/Shackelford-PAID-2001.pdf>

Shaver, P. R. & Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. In D. Perlman & W. Jones (Eds.), *Advances in personal relationships*, 4, 29-70. London: Jessica Kingsley

Schmitt, D. P. & Allik, J. (2005). Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 Nations: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of Global Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(4), 623-642.

Sillars, A. L. & Scott, M. D. (1983). Interpersonal perception between intimates: An integrative review. *Human Communication Research*, 10, 153-176. Získáno 16. 4. 2019 z <https://academic.oup.com/hcr/article-abstract/10/1/153/4587860?redirectedFrom=fulltext>

Simpson, J. A. (2007). Foundations of interpersonal trust. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (2nd ed., pp. 587-607). New York: Guilford. Získáno 17. 4. 2019 z file:///C:/Users/Anna/Downloads/Simpson__Trust_Handbook_chapter__2007_.pdf

Simpson, J. A. & Campbell, L. (2013). *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of close relationships*. New York, NY, US: Oxford University Press. Získáno 16. 4. 2019 z https://books.google.cz/books/about/The_Oxford_Handbook_of_Close_Relationshi.html?id=wUcGAQAAQBAJ&redir_esc=y

Simpson, J. A., Rholes, W. S. & Phillips, D. (1996). Conflict in Close Relationships: An Attachment Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 899-914. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.5.899>

Soudková, M. (2006). *O zdravých vztazích mezi lidmi*. Brno: Nakladatelství Doplněk.

Starr, L. R. & Davila, J. (2008). Excessive reassurance seeking, depression, and interpersonal rejection: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 117, 762-775. Získáno 15. 5. 2019 z <https://pdfs.semanticscholar.org/a495/10edf32c7bd1064157d49b9861aa9538bfb4.pdf>

Sternberg, R. J. (1998). *Love is a story: a new theory of relationships*. New York: Oxford University Press.

Svoboda a kol. (2013). *Psychodiagnostika dospělých*. Praha: Portál.

- Švecová, T. (2012). Partnerské vztahy a sexuální život a jejich souvislosti se sebehodnocením ve stáří. (*Bakalářská práce*). Získáno 18.6. 2019 z https://is.muni.cz/th/mb9tq/Svecova_bp.pdf
- Tackett, S. L., Nelson, L. J. & Busby, D. M. (2013). Shyness and relationship satisfaction: Evaluating the associations between shyness, self-esteem, and relationship satisfaction in couples. *The American Journal of Family Therapy*, 41, 34-45. Získáno 15. 5. 2019 z <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/01926187.2011.641864?needAccess=true>
- Tomášek, M. (2006). Singles a jejich vztahy; kvalitativní pohled na nesezdané a nekohabitující jednotlivce v České republice. *Sociologický časopis*, 42 (1): 81-106. Získáno 23. 6. 2019 z http://sreview.soc.cas.cz/uploads/1410f645b65a6fdda3b4a2beaf43bb8964b9bc80_584_107tomasek22.pdf
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
- Vítečková, M. & Brabcová, I. (2010). Nesezdaná soužití – součást proměny rodiny. (*Přehledová studie*). Získáno 23. 6. 2019 z <https://kont.zsf.jcu.cz/pdfs/knt/2010/04/15.pdf>
- Výrost, J. & Slaměník, S. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Willerton, J. (2010). *Psychologie mezilidských vztahů*. Praha: Grada Publishing.
- Zacchilli, T., Hendrick, C. & Hendrick, S. (2009). The romantic partner conflict scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*. 26. 1073–1096. Získáno 16. 4. 2019 z https://www.academia.edu/7176202/The_Romantic_Partner_Conflict_Scale
- Zeigler-Hill, V. (2010). The interpersonal nature of self-esteem: Do different measures of self-esteem possess similar interpersonal content? *Journal of Research in Personality*, 44, 22-30. Získáno 15. 5. 2019 z http://www.zeigler-hill.com/uploads/7/7/3/2/7732402/zeigler-hill_2010.pdf

Seznam grafů

Graf 1: Rozdělení žen a mužů ve vzorku.....	53
Graf 2: Rozdělení vzorku dle věku	53
Graf 3: Rozdělení respondentů dle vzdělání.....	54
Graf 4: Rozdělení vzorku dle sexuální orientace.....	54
Graf 5: Rozdělení vzorku dle typu vztahu	55
Graf 6: Rozložení vzorku dle délky vztahu	55
Graf 7: Rozdělení vzorku dle společného bydlení.....	56
Graf 8: Rozdělení vzorku dle společných dětí.....	56

Seznam tabulek

Tabulka 1: Deskriptivní statistika výsledků proměnných.....	57
Tabulka 2: Výsledky Kolmogorova-Smirnovova testu normality.....	58
Tabulka 3: Korelace sebehodnocení a spokojenosti	59
Tabulka 4: Korelace sebehodnocení a důvěry	59
Tabulka 5: Korelace sebehodnocení a submisivního stylu řešení konfliktů.....	60
Tabulka 6: Korelace sebehodnocení a vyhýbavého stylu řešení konfliktů.....	61
Tabulka 7: Korelace sebehodnocení a reaktivního stylu řešení konfliktů	61
Tabulka 8: Korelace sebehodnocení a kompromisního stylu řešení konfliktů.....	62
Tabulka 9: Korelace sebehodnocení a dominantního stylu řešení konfliktů	63
Tabulka 10: Korelace sebehodnocení a separačního stylu řešení konfliktů	63

Přílohy

Příloha 1: Instrukce k dotazníkům

Dobrý den,

jsem studentka katedry psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Chtěla bych vás požádat o vyplnění dotazníku, který je součástí mé diplomové práce týkající se oblasti partnerských vztahů.

Výzkum je určen osobám ve věku min. 20 let, které se nacházejí v partnerském vztahu nebo v manželství. Vztah musí trvat minimálně 6 měsíců.

Vyplnění dotazníku vám zabere 10-15 minut. Dotazník je rozdělen na několik částí, ke kterým vždy budou uvedeny instrukce. Většina otázek se zaměřuje na různé oblasti týkající se vašeho partnerského vztahu a některé se týkají vaší osobnosti celkově. V dotazníku nejsou správné ani špatné odpovědi. Veškerá získaná data jsou důvěrná a anonymní. Vyplňujte tedy prosím dotazník co nejupřímněji. Vyplňování dotazníku věnujte plnou pozornost. Pokud neznáte zcela jednoznačnou odpověď, zkuste se přece jen přiklonit k jedné z vašich reakcí, která převažuje.

V případě zájmu můžete na konci dotazníku zanechat svůj e-mail, kam vám po obhájení mohu práci zaslat a můžete si tak přečíst její výsledky.

Za váš čas a vyplnění dotazníku vám mockrát děkuji.

Bc. Anna Marelová, studentka psychologie FF UK

Příloha 2: Základní údaje

Pohlaví: Muž – Žena

Věk (min. 20 let):

Nejvyšší dosažené vzdělání:

Základní – Vyučen – Středoškolské – Vyšší odborné – Vysokoškolské

Rodinný stav:

V partnerském vztahu – V manželství – V druhém manželství (a více) – Mingle (vidáme se pouze o víkendech)

Typ vztahu: Heterosexuální – Homosexuální

Délka vztahu (číslo). Zaokrouhlete na roky (např. 1 rok a 8 měsíců= 2, pokud je délka vašeho vztahu půl roku, napište 0,5). Min. délka vztahu - půl roku:

Bydlení: Ve společné domácnosti – Odděleně

Společné děti: Ano – Ne – Ano-z jiného vztahu

Znění dotazníků (v předloženém pořadí):

Příloha 3: Index párové spokojenosti (Couples Satisfaction Index – CSI)

1. Označte, prosím, míru vaší spokojenosti ve vašem vztahu, zvážíte-li všechny jeho aspekty.

Naprosto nešťastný	Velmi nešťastný	Trochu nešťastný	Šťastný	Velmi šťastný	Naprosto šťastný	Dokonalý
-----------------------	--------------------	---------------------	---------	------------------	---------------------	----------

Většina lidí má ve svém vztahu neshody. Na následující škále, prosím, označte, přibližnou míru shody, nebo neshody mezi vámi a vaším partnerem pro každou z následujících kategorií.

	Vždy se shodneme	Téměř vždy se shodneme	Občas se neshodneme	Často se neshodneme	Téměř vždy se neshodneme	Vždy se neshodneme
2. Množství společně stráveného času						
3. Rozhodování o důležitých věcech						
4. Vyjadřování náklonnosti						

	Vždy	Většinu času	Spíše častěji než méně často	Někdy	Výjimečně	Nikdy
5. Obecně, jak často si myslíte, že vám je spolu dobře?						

6. Jak často si přejete, aby váš nynější vztah nikdy nezačal?						
---	--	--	--	--	--	--

	Vůbec to není pravda	Pouze částečná pravda	Spíše to je pravda	Většinou to je pravda	Téměř naprostá pravda	Naprostá pravda
7. Ještě pořád cítím silné propojení mezi mnou a mým partnerem.						
8. Kdybych mohla vrátit čas, znovu bych si vzal(a), nebo bych žil(a)/cho dil(a) se stejnou osobou.						
9. Náš vztah je pevný.						
10. Někdy přemýšlím, zda na mě někde čeká někdo jiný.						
11. Ve vztahu se svým partnerem jsem šťastný/á.						
12. Se svým partnerem mám vřelý a příjemný vztah.						
13. Neumím si představit, že by můj vztah s partnerem skončil.						
14. Mám pocit, že se svému partnerovi mohu svěřit prakticky se vším.						
15. Nedávno jsem začal(a) mít pochybnosti o našem vztahu.						
16. Partner je pro mě ideální romantický protějšek.						
17. Opravdu cítím, že se svým partnerem tvoříme tým.						

18. Nedokáží si představit, že by mě kdokoli jiný dokázal učinit tak šťastnou/šťastným jako můj partner.						
--	--	--	--	--	--	--

	Vůbec	Trochu	Částečně	Z velké části	Téměř úplně	Úplně
19. Jak obohacující je pro vás váš vztah s partnerem?						
20. Jak se daří vašemu partnerovi uspokojovat vaše potřeby?						
21. Jak moc váš vztah odpovídá vašim původním očekáváním?						
22. Obecně, jak jste ve vašem vztahu spokojen/á?						

23. Jak dobrý je váš vztah v porovnání se vztahy ostatních?

0	1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Horší než vztahy ostatních (zcela špatný)

Lepší než vztahy ostatních (úplně dobrý)

	Nikdy	Méně než 1x měsíčně	1x, nebo 2x měsíčně	1x, nebo 2x týdně	1x denně	Častěji
24. Jak často si užíváte společnost svého partnera?						
25. Jak často si vy a váš partner užíváte společnou zábavu?						

Pro každou z následujících položek vyberte takovou odpověď, která nejlépe popisuje, jaký máte pocit ze svého vztahu. Na položky odpovídejte na základě svého prvního dojmu a bezprostředních pocitů, které z nich máte.

	1	2	3	4	5	6	
26. Zajímavý							Nudný
27. Špatný							Dobrý
28. Naplňující							Prázdný
29. Osamělý							Přátelský
30. pevný							Křehký
31. Odrážející							Nadějný
32. Radostný							Skličující

Příloha 4: Rosenbergova škála sebehodnocení (Rosenberg Self-Esteem Scale)

Máte před sebou několik výroků. Přečtěte si, prosím, pozorně každou výpověď a posuďte, do jaké míry Vás tento výrok vystihuje **zakroužkováním** čísla na stupnici

1) Zcela nesouhlasím 2) Spíše nesouhlasím 3) Spíše souhlasím 4) Zcela souhlasím.

Zcela nesouhlasím

Zcela souhlasím

1. Celkově jsem se sebou spokojen/-a.	1	2	3	4
*2. Někdy si myslím, že nestojím za nic.	1	2	3	4
3. Myslím si, že mám řadu dobrých vlastností.	1	2	3	4
4. Jsem schopný/-á dělat věci stejně dobře jako ostatní.	1	2	3	4
5. Cítím, že nemám moc na co být pyšný/-á.	1	2	3	4
*6. Občas se cítím zcela zbytečný/-á.	1	2	3	4
7. Cítím, že jako člověk mám svou cenu, přinejmenším stejnou jako ostatní.	1	2	3	4
*8. Chtěl/-a bych si sebe víc vážit.	1	2	3	4
*9. Celkem vzato mám sklon se cítit jako neúspěšný člověk.	1	2	3	4
10. Mám k sobě kladný postoj.	1	2	3	4

*Položky formulované negativně

Příloha 5: Škála dyadické důvěry (The Dyadic Trust Scale)

(odpovědi na Likertově stupnici od 1 – silně nesouhlasím po 7- silně souhlasím)

- *1. Můj partner se zajímá především o své vlastní blaho.
- *2. Jsou chvíle, kdy mému partnerovi nelze důvěřovat.
- 4. Můj partner je ke mně naprosto upřímný a říká mi pravdu.
- 3. Cítím, že svému partnerovi můžu plně důvěřovat.
- 5. Na to, že můj partner splní své sliby, se můžu spolehnout.
- *6. Cítím, že mi můj partner nevěnuje dostatečnou pozornost.
- 7. Můj partner se ke mně chová spravedlivě a "férově".
- 8. Cítím, že mohu počítat s pomocí svého partnera.
- *položky formulovány negativně

Příloha 6: Škála konfliktů v partnerských vztazích - Relationship Partner Conflict Scale (RPCS)

Odpovězte prosím na každé tvrzení opět tím, že kroužkem označíte číslo, které nejlépe vystihuje, do jaké míry s tvrzením souhlasíte či nesouhlasíte. Pokud např. s tvrzením silně nesouhlasíte, zakroužkujte 1, naopak pokud s tvrzením souhlasíte, zakroužkujte 7.

Silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 Silně souhlasím

- 1. Partner/partnerka i já spolupracujeme, abychom našli východisko pro řešení problémů mezi námi.
- 2. Když máme s partnerem/partnerkou konflikt, snažím se jej/ji přimět k tomu, aby se rozhodl/a pro takové řešení, které pokládám za nejlepší.
- 3. Vyhýbám se neshodám se svým partnerem/svou partnerkou.
- 4. Když máme spor, snažíme se od sebe na chvíli vzdálit, abychom se mohli zamyslet nad našimi odlišnými úhly pohledu
- 5. Při řešení našich neshod se snažím vyjít mému partnerovi/mé partnerce vstříc.

6. Často s partnerem/partnerkou míváme konflikty.
7. Snažíme se spolupracovat, abychom dosáhli společného řešení konfliktu.
8. Když máme odlišné názory, je mým záměrem přesvědčit partnera/partnerku o tom, že mám pravdu.
9. Konfliktu se svým partnerem/svou partnerkou se vyhýbám.
10. Když prožíváme konflikt, necháme jeden druhého chvíli na pokoji, abychom se zklidnili a potom to prodiskutovali.
11. Podřizuji se přáním mého partnera/mé partnerky, aby se spor vyřešil podle něj/ní.
12. Naše konflikty obvykle nějakou dobu trvají.
13. Když máme s partnerem/partnerkou problém, spolupracujeme, abychom našli jeho nejlepší řešení pro oba dva.
14. Když se s partnerem/partnerkou přeme nebo soupeříme, snažím se zvítězit.
15. Když máme mezi sebou konflikt, pracujeme na tom, abychom s jeho řešením byli oba dva spokojeni.
16. Oba se s partnerem/partnerkou snažíme vyhnout sporům.
17. Když máme konflikt, izolujeme se od sebe, ale očekáváme, že se tím budeme později zabývat.
18. Kompromis je nejlepší způsob, jak vyřešit konflikt, který s partnerem/partnerkou máme.
19. Konflikty s partnerem/partnerkou mi velice ubližují.
20. Když máme konflikt, obvykle se partnerovi/partnerce poddám.
21. Když máme s partnerem/partnerkou spor, hlasitě se hádáme.
22. Abychom mohli vyřešit konflikt, snažíme se dosáhnout kompromisu.
23. Když spolu nesouhlasíme, pracujeme na nalezení řešení, se kterým budeme oba spokojeni.
24. Když se hádáme, snažím se převzít kontrolu nad situací.
25. Když máme konflikt, vzdálíme se od sebe na chvíli, abychom se mohli uklidnit.

26. Když máme na nějaké téma odlišný pohled, podřídím se názoru mého partnera/mé partnerky.
27. Když máme konflikt, začínám partnera/partnerku slovně urážet.
28. Nejlepším způsobem řešení konfliktu mezi námi je nalézt střední cestu, tím že každý trochu ustoupí.
29. Zřídka nechám svého partnera/partnerku, aby mě v diskuzi přesvědčil.
30. Aby konflikty zchladly, může dobře fungovat, když se od sebe na nějakou dobu oddálíme.
31. Občas souhlasím s partnerem/partnerkou jen proto, aby už konflikt skončil.
32. Často se s partnerem/partnerkou hádáme, protože mu/jí nedůvěřuji.
33. Naše konflikty obvykle skončí, když dosáhneme kompromisu.
34. Když máme s partnerem/partnerkou spor, zabýváme se i našimi odlišnými úhly pohledu.
35. Když se hádáme, dávám partnerovi/partnerce najevo, že to řídím.
36. Konflikt často vyřešíme tím, že si o našich problémech promluvíme.
37. Když máme spor, jde mi obvykle o partnerovu/partnerčinu spokojenost víc, než o moji vlastní.
38. Snažíme se hledat řešení, která jsou pro nás oba přijatelná.
39. S partnerem/partnerkou spolu vyjednáváme, abychom vyřešili naše spory.

Příslušnost položek k jednotlivým kategoriím

Kompromisní styl řešení konfliktů

- Partner/partnerka i já spolupracujeme, abychom našli východisko pro řešení problémů mezi námi.
- Snažíme se spolupracovat, abychom dosáhli společného řešení konfliktu.
- Když máme s partnerem/partnerkou problém, spolupracujeme, abychom našli jeho nejlepší řešení pro oba dva.

- Abychom mohli vyřešit konflikt, snažíme se dosáhnout kompromisu.
- Když máme mezi sebou konflikt, pracujeme na tom, abychom s jeho řešením byli oba dva spokojení.
- Nejlepším způsobem řešení konfliktu mezi námi je nalézt střední cestu, tím že každý trochu ustoupí.
- Naše konflikty obvykle skončí, když dosáhneme kompromisu.
- Když spolu nesouhlasíme, pracujeme na nalezení řešení, se kterým budeme oba spokojení.
- Když máme s partnerem/partnerkou spor, zabýváme se i našimi odlišnými úhly pohledu.
- Konflikt často vyřešíme tím, že si o našich problémech promluvíme.
- Snažíme se hledat řešení, která jsou pro nás oba přijatelná.
- Kompromis je nejlepší způsob, jak vyřešit konflikt, který s partnerem/partnerkou máme.
- S partnerem/partnerkou spolu vyjednáváme, abychom vyřešili naše spory.

Dominantní styl řešení konfliktů

- Když máme s partnerem/partnerkou konflikt, snažím se jej přimět k tomu, aby se rozhodl pro takové řešení, které pokládám za nejlepší.
- Když máme odlišné názory, je mým záměrem přesvědčit partnera/partnerku o tom, že mám pravdu.
- Když se s partnerem/partnerkou přeme nebo soupeříme, snažím se zvítězit.
- Když se hádáme, snažím se převzít kontrolu nad situací.
- Zřídka nechám svého partnera/partnerku, aby mě v diskuzi přesvědčil.
- Když se hádáme, dávám partnerovi/partnerce najevo, že to řídím.

Vyhýbavý styl řešení konfliktů

- Vyhýbám se neshodám se svým partnerem/svou partnerkou.
- Konfliktu se svým partnerem/svou partnerkou se vyhýbám.
- Oba se s partnerem/partnerkou snažíme vyhnout sporům.
- Konflikty s partnerem/partnerkou mi velice ubližují. (přesunuta z kategorie reaktivní styl řešení konfliktů)

Separční styl řešení konfliktů

- Když máme spor, snažíme se od sebe na chvíli vzdálit, abychom se mohli zamyslet nad našimi odlišnými úhly pohledu.
- Když prožíváme konflikt, necháme jeden druhého chvíli na pokoji, abychom se zklidnili a potom to prodiskutovali.
- Když máme konflikt, izolujeme se od sebe, ale očekáváme, že se tím budeme později zabývat.
- Když máme konflikt, vzdálíme se od sebe na chvíli, abychom se mohli uklidnit.
- Aby konflikty zchladly, může dobře fungovat, když se od sebe na nějakou dobu oddálíme.

Submisivní styl řešení konfliktů

- Při řešení našich neshod se snažím vyjít mému partnerovi/mé partnerce vstříc. (přesunuta z kategorie konstruktivní styl řešení konfliktů)
- Podřizuji se přáním mého partnera/mé partnerky, aby se spor vyřešil podle něj.
- Když máme konflikt, obvykle se partnerovi/partnerce poddám.
- Když máme na nějaké téma odlišný pohled, podřídím se názoru mého partnera/mé partnerky.
- Občas souhlasím s partnerem/partnerkou jen proto, aby už konflikt skončil.

- Když máme spor, jde mi obvykle o partnerovu/partnerčinu spokojenost víc, než o moji vlastní.

Reaktivní styl řešení konfliktů

- Často s partnerem/partnerkou míváme konflikty.
- Naše konflikty obvykle nějakou dobu trvají.
- Když máme s partnerem/partnerkou spor, hlasitě se hádáme.
- Když máme konflikt, začínám partnera/partnerku slovně urážet.
- Často se s partnerem/partnerkou hádáme, protože mu/jí nedůvěřuji.